

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(«ВятГУ»)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Юшина Е. А.



Номер регистрации
РПД_4-39.03.02.51_2016_60733

Рабочая программа учебной дисциплины
Технология самопомощи

	<small>наименование дисциплины</small>
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	39.03.02 <small>шифр</small>
	Социальная работа <small>наименование</small>
Направленность (профиль)	3-39.03.02.51 <small>шифр</small>
	Социальная работа <small>наименование</small>
Формы обучения	Заочная, Очная <small>наименование</small>
Кафедра-разработчик	Кафедра социальной работы и молодежной политики (ОРУ) <small>наименование</small>
Выпускающая кафедра	Кафедра социальной работы и молодежной политики (ОРУ) <small>наименование</small>

**Сведения о разработчиках рабочей программы учебной дисциплины
Технология самопомощи**

наименование дисциплины

Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	39.03.02 <small>шифр</small>
	Социальная работа <small>наименование</small>
Направленность (профиль)	3-39.03.02.51 <small>шифр</small>
	Социальная работа <small>наименование</small>
Формы обучения	Заочная, Очная <small>наименование</small>

Разработчики РП

Кандидат наук: кандидат психологических наук, Доцент, Воронина Ольга Александровна
степень, звание, ФИО

Зав. кафедры ведущей дисциплину

Кандидат наук: кандидат педагогических наук, Доцент, Лучинина Марина Ивановна
степень, звание, ФИО

РП соответствует требованиям ФГОС ВО

РП соответствует запросам и требованиям работодателей

Концепция учебной дисциплины

Современные технологии самопомощи предлагают адаптированный синтез практических методик основных мировых традиций и религий, апробированных в условиях научного эксперимента, а также различные психофизические комплексы саморегуляции, разработанные в областях медицины, спорта и психологии. При этом главными критериями показания того или иного метода, как правило, служат такие факторы, как общее улучшение самочувствия и изменение отношения к проблеме с негативного на восприятие ее в качестве источника личностного духовного роста.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Ознакомление студентов с законами, принципами, а также наиболее известными и зарекомендовавшими себя формами и методами самопомощи. А также овладение основами практического их применения и факторами противопоказаний.
Задачи учебной дисциплины	<ol style="list-style-type: none">1. Оказание помощи студенту в раскрытии его внутренних потребностей и способностей, содействующих самоопределению, самоутверждению, самореализации личности;2. Способствовать формированию организаторских, аналитических, проектировочных навыков организации работы с молодежью при выборе средств, методов, приемов педагогического вмешательства в кризисные ситуации социальной деятельности;3. Сформировать знания студентов о существующих теоретических основаниях и практической значимости методов коррекции негативных психических состояний человека, познакомить студентов с приемами самоуправления жизненными ресурсами, уровнем работоспособности и творческих возможностей; содержанием и формами диагностико-коррекционной работы, сформировать представление о закономерностях, принципах, содержании и структуре технологии самопомощи в профессиональной деятельности специалиста и в ситуации учебного стресса.

Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина входит в блок	Б1
Обеспечивающие (предшествующие) учебные дисциплины и практики	Безопасность жизнедеятельности Инновации в социальной сфере Методика самостоятельной работы студента Основы межкультурной коммуникации Основы социальной работы Основы социальной толерантности Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности
Обеспечиваемые (последующие)	Последующие учебные дисциплины и практики не предусмотрены основной образовательной программой

ученные дисциплины практики	и	
-----------------------------------	---	--

Требования к компетенциям обучающегося, необходимым для освоения учебной дисциплины (предшествующие учебные дисциплины и практики)

Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности

Компетенция ОК-9

готовностью пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	оказывать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	приемами оказания первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Дисциплина: Инновации в социальной сфере

Компетенция ОПК-2

способностью к постановке и обоснованию цели в процессе реализации профессиональной деятельности и выбору путей ее достижения		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
способы постановки и обоснования цели в процессе реализации профессиональной деятельности и выбору путей ее достижения	поставить и обосновать цель в процессе реализации профессиональной деятельности и выбору путей ее достижения	навыками постановки и обоснования цели в процессе реализации профессиональной деятельности и выбору путей ее достижения

Дисциплина: Инновации в социальной сфере

Компетенция ПК-2

способностью к выбору, разработке и эффективной реализации социальных технологий и технологий социальной работы, направленных на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
социальные технологии и технологии социальной работы, направленных на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты	выбирать, разрабатывать и эффективно реализовывать социальные технологии и технологии социальной работы, направленных на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты	навыками выбора, разработки и эффективной реализации социальных технологий и технологий социальной работы, направленных на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты

Дисциплина: Методика самостоятельной работы студента

Компетенция ПК-1

способностью к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по
--

социальному сопровождению		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	проводить оценку обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	навыками проведения оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению

Дисциплина: Основы межкультурной коммуникации
Компетенция ОК-6

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
социальные, этнические, конфессиональные и культурные особенности в коллективе	работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	навыками работы в коллективе, толерантно воспринимает социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Дисциплина: Основы межкультурной коммуникации
Компетенция ПК-1

способностью к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с	проводить оценку обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных	навыками проведения оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных

целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению
---	--	--

Дисциплина: Основы социальной работы

Компетенция ПК-5

способностью к использованию законодательных и других нормативных правовых актов федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального обеспечения, мер социальной помощи и к правовому регулированию социальной защиты граждан		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
законодательные и другие нормативный правовые акты федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального обеспечения, мер социальной помощи и к правовому регулированию социальной защиты граждан	использовать законодательные и другие нормативный правовые акты федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального обеспечения, мер социальной помощи и к правовому регулированию социальной защиты граждан	навыками использования законодательных и других нормативных правовых актов федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального обеспечения, мер социальной помощи и к правовому регулированию социальной защиты граждан

Дисциплина: Основы социальной толерантности

Компетенция ОК-6

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
основы работы в коллективе, социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия населения	работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	навыками работы в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Дисциплина: Основы социальной толерантности

Компетенция ПК-6

способностью к осуществлению профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт

		деятельности
основные понятия, виды и принципы профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи	осуществлять профилактику обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи	навыками осуществления профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность граждан в социальных услугах, мерах социальной помощи

Дисциплина: Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности

Компетенция ОПК-1

способностью осознавать социальную значимость своей будущей профессии		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
социальную значимость своей будущей профессии	осознавать социальную значимость своей будущей профессии	навыками осознания социальной значимости своей будущей профессии

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

Компетенция ПК-1

<p>способностью к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению</p>		
Знает	Умеет	Имеет навыки и (или) опыт деятельности
<p>обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению</p>	<p>проводить оценку обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению</p>	<p>навыками проведения оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению</p>

Структура учебной дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов учебной дисциплины (модулей, тем)	Часов	ЗЕТ	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретические основы сохранения психического здоровья человека	32.00	0.80	ПК-1
2	Практические основы нейтрализации негативных психических состояний	36.00	1.00	ПК-1
3	Подготовка и сдача промежуточной аттестации	4.00	0.20	ПК-1

Формы промежуточной аттестации

Зачет	7 семестр (Очная форма обучения) 8 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

Объем учебной дисциплины и распределение часов по видам учебной работы

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ	Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	4	7	72	2	36	18	18	0	36		7	
Заочная форма обучения	4	7, 8	72	2	16	6	10	0	56		8	

Содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем (занятий)	Трудоемкость		
		Общая		В т.ч. проводимых в интерактивных формах
		ЗЕТ	Часов	
Модуль 1 «Теоретические основы сохранения психического здоровья человека»		0.80	32.00	
	Лекция			
Л1.1	Стресс и стрессоустойчивость личности		2.00	
Л1.2	Технологии преодоления стресса		2.00	
Л1.3	Проблема сохранения психического здоровья человека		2.00	
Л1.4	Социально-психологические основы безопасности человека		2.00	
	Практика, семинар			
П1.1	Стресс и стрессоустойчивость личности		2.00	
П1.2	Технологии преодоления стресса		2.00	
П1.3	Проблема сохранения психического здоровья человека		2.00	
П1.4	Социально-психологические основы безопасности человека		2.00	
	СРС			
С1.1	Стресс и стрессоустойчивость личности		4.00	
С1.2	Технологии преодоления стресса		4.00	
С1.3	Проблема сохранения психического здоровья человека		4.00	
С1.4	Социально-психологические основы безопасности человека		4.00	

Модуль 2 «Практические основы нейтрализации негативных психических состояний»		1.00	36.00	
	Лекция			
Л2.1	Профессиональный стресс: сущность, классификации, причины возникновения, разновидности		2.00	
Л2.2	Оптимизация негативных психических состояний в ситуации учебного стресса		2.00	
Л2.3	Мнемотехника как технология оптимизации негативного состояния в ситуации учебного стресса		2.00	
Л2.4	Общие подходы к нейтрализации негативных психических состояний человека		2.00	
Л2.5	Аутогенная тренировка как метод коррекции негативных психических состояний человека		2.00	
	Практика, семинар			
П2.1	Технология профессионального самосохранения личности		2.00	
П2.2	Мнемотехника как технология оптимизации негативного состояния в ситуации учебного стресса		2.00	
П2.3	Основные приемы мнемотехники		2.00	
П2.4	Общие подходы к нейтрализации негативных психических состояний человека		2.00	
П2.5	Роль позитивного мышления в коррекции негативных психических состояний		2.00	
	СРС			
С2.1	Технология профессионального самосохранения личности		4.00	
С2.2	Мнемотехника как технология оптимизации негативного состояния в ситуации учебного стресса		4.00	

C2.3	Основные приемы мнемотехники		4.00	
C2.4	Общие подходы к нейтрализации негативных психических состояний человека		4.00	
Модуль 3 «Подготовка и сдача промежуточной аттестации»		0.20	4.00	
	Зачет			
33.1	Подготовка к зачету		4.00	
ИТОГО		2	72.00	

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем (занятий)	Трудоемкость		
		Общая		В т.ч. проводимых в интерактивных формах
		ЗЕТ	Часов	
Модуль 1 «Теоретические основы сохранения психического здоровья человека»		0.80	32.00	
	Лекция			
Л1.1	Стресс и стрессоустойчивость личности		2.00	
Л1.2	Технологии преодоления стресса			
Л1.3	Проблема сохранения психического здоровья человека		2.00	
Л1.4	Социально-психологические основы безопасности человека			
	Практика, семинар			
П1.1	Стресс и стрессоустойчивость личности		2.00	
П1.2	Технологии преодоления стресса		2.00	
П1.3	Проблема сохранения психического здоровья человека			
П1.4	Социально-психологические основы безопасности человека		2.00	
	СРС			

C1.1	Стресс и стрессоустойчивость личности		4.00	
C1.2	Технологии преодоления стресса		4.00	
C1.3	Проблема сохранения психического здоровья человека		6.00	
C1.4	Социально-психологические основы безопасности человека		8.00	
Модуль 2 «Практические основы нейтрализации негативных психических состояний»		1.00	36.00	
	Лекция			
Л2.1	Профессиональный стресс: сущность, классификации, причины возникновения, разновидности			
Л2.2	Оптимизация негативных психических состояний в ситуации учебного стресса			
Л2.3	Мнемотехника как технология оптимизации негативного состояния в ситуации учебного стресса		2.00	
Л2.4	Общие подходы к нейтрализации негативных психических состояний человека			
Л2.5	Аутогенная тренировка как метод коррекции негативных психических состояний человека			
	Практика, семинар			
П2.1	Технология профессионального самосохранения личности			
П2.2	Мнемотехника как технология оптимизации негативного состояния в ситуации учебного стресса			
П2.3	Основные приемы мнемотехники		2.00	
П2.4	Общие подходы к нейтрализации негативных психических состояний человека			
П2.5	Роль позитивного		2.00	

	мышления в коррекции негативных психических состояний			
	СРС			
C2.1	Технология профессионального самосохранения личности		8.00	
C2.2	Мнемотехника как технология оптимизации негативного состояния в ситуации учебного стресса		8.00	
C2.3	Основные приемы мнемотехники		6.00	
C2.4	Общие подходы к нейтрализации негативных психических состояний человека		8.00	
Модуль 3 «Подготовка и сдача промежуточной аттестации»		0.20	4.00	
	Зачет			
33.1	Подготовка к зачету		4.00	
ИТОГО		2	72.00	

Рабочая программа может использоваться в том числе при обучении по индивидуальному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении.

Описание применяемых образовательных технологий

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

При обучении могут применяться дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические, лабораторные) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита курсовой работы / проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает входной контроль, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля), промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю) (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ)).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение учебного периода.

Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по учебной дисциплине

Ресурсы в сети Интернет

1) Управление конфликтами и стрессами : учебно-практическое пособие : рек. Советом УМО по образованию в обл. менеджмента в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Управление персоналом" и "Менеджмент организации" / Гос. ун-т упр. ; под ред. А. Я. Кибанова. - Москва : Проспект, 2016. - 64 с. - (Управление персоналом: теория и практика.)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: http://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-39.03.02.51
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://student.vyatsu.ru>

Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для самостоятельной работы

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://biblio-online.ru>)

Используемые информационные базы данных и поисковые системы:

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент
(http://www1.fips.ru/wps/wcm/connect/content_ru/ru/inform_resources/inform_retrieval_system/)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

**Описание материально-технической базы, необходимой для
осуществления образовательного процесса**

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Lenovo IdeaPad B575 черный
Проектор мультимедийный Beng MP 622

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО	Номер договора	Дата договора
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"	Лицензионный контракт №314	02 июня 2017
2	MicrosoftOffice 365 StudentAdvantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы MicrosoftOffice, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"	Договор № 199/16/223-ЭА	30 января 2017
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)	ГПД 14/58	07.07.2014
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"	Договор № 199/16/223-ЭА	30 января 2017
5	Kaspersky Endpoint Security длябизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»	Лицензионный договор №647-05/16	31 мая 2016
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»	Договор № 559-2017-ЕП Контракт № 149/17/44-ЭА	13 июня 2017 12 сентября 2017
7	Электронный периодический	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»	Договор об информационно-	01 сентября 2017

	справочник «Система ГАРАНТ»			правовом сотрудничестве №УЗ-43-01.09.2017-69	
8	SecurityEssentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	ООО «Рубикон»	Договор № 199/16/223-ЭА	30 января 2017
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах	ООО «Рубикон»	Контракт № 332/17/44-ЭА	05 февраля 2018

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Приложение к рабочей программе по учебной дисциплине
Технология самопомощи

	<small>наименование дисциплины</small>
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	39.03.02 <small>шифр</small>
	Социальная работа <small>наименование</small>
Направленность (профиль)	<small>шифр</small>
	Социальная работа <small>наименование</small>
Формы обучения	Заочная, Очная <small>наименование</small>
Кафедра-разработчик	Кафедра социальной работы и молодежной политики (ОРУ) <small>наименование</small>
Выпускающая кафедра	Кафедра социальной работы и молодежной политики (ОРУ) <small>наименование</small>

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

Этап: Входной контроль знаний по учебной дисциплине

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно

	Показатель		
	знает	умеет	имеет навыки и (или) опыт деятельности
Оценка	обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	проводить оценку обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	навыками проведения оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению
	Критерий оценивания		
	знает	умеет	имеет навыки и (или) опыт деятельности
Отлично	На высоком уровне обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определение индивидуальных потребностей граждан с целью разработки индивидуальных	На высоком уровне умеет участвовать в разработке индивидуальных программ предоставления социальных услуг.	На высоком уровне владеет навыками разработки и организации индивидуальных программ предоставления социальных услуг.

	программ предоставления социальных услуг.		
Хорошо	На среднем уровне обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определение индивидуальных потребностей граждан с целью разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг.	На среднем уровне умеет участвовать в разработке индивидуальных программ предоставления социальных услуг.	На среднем уровне владеет навыками разработки и организации индивидуальных программ предоставления социальных услуг
Удовлетворительно	На минимальном уровне обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определение индивидуальных потребностей граждан с целью разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг.	На минимальном уровне умеет участвовать в разработке индивидуальных программ предоставления социальных услуг.	На минимальном уровне владеет навыками разработки и организации индивидуальных программ предоставления социальных услуг

Этап: Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: аттестовано, не аттестовано

Оценка	Показатель		
	знает	умеет	имеет навыки и (или) опыт деятельности
	обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан,	проводить оценку обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия	навыками проведения оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия

	определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению
	Критерий оценивания		
	знает	умеет	имеет навыки и (или) опыт деятельности
Аттестовано	<ul style="list-style-type: none"> - основные современные методы и техники самопомощи; - сущность и содержание, типологию подходов к методам самопомощи, их характеристику. 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор эффективных средств, методов, приемов поддержки отдельного индивида и групп; - применять техники самопомощи в интересах диагностической, профилактической и коррекционной работы; - осуществлять профессиональное самовоспитание и самообразование; - осуществлять самоанализ, самоконтроль собственной профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации основных техник самопомощи.

Этап: Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме зачета

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: зачтено, не зачтено

Оценка	Показатель		
	знает	умеет	имеет навыки и (или) опыт деятельности
	обстоятельства, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	проводить оценку обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению	навыками проведения оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению
Критерий оценивания			
знает	умеет	имеет навыки и (или) опыт деятельности	
Зачтено	<ul style="list-style-type: none"> - основные современные методы и техники самопомощи; - сущность и содержание, типологию подходов к методам самопомощи, их характеристику. 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор эффективных средств, методов, приемов поддержки отдельного индивида и групп; - применять техники самопомощи в интересах диагностической, профилактической и коррекционной работы; - осуществлять профессиональное самовоспитание и самообразование; - осуществлять самоанализ, самоконтроль собственной профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации основных техник самопомощи.

--	--	--	--

**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**

Этап: проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Текст вопроса	Компетенции	Вид вопроса	Уровень сложности	Элементы усвоения	Кол-во ответов
На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?	ПК-1	Практический	Конструктивный	[В] Причинно-следственные связи	4
Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане?	ПК-1	Практический	Творческий	[С] Закономерности	5
Как в тайм-менеджменте называются обстоятельства (люди, задачи, внешняя среда и т.п.), приводящие к неэффективной трате времени?	ПК-1	Практический	Репродуктивный	[А] Факты	4
Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?	ПК-1	Практический	Творческий	[С] Закономерности	4
В терминологии какого метода оптимизации уровня стрессов используются следующие понятия: «ресурсы», «якоря»?	ПК-1	Практический	Репродуктивный	[А] Термины	4
Изменения во внутреннем опыте консультанта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое	ПК-1	Практический	Творческий	[С] Закономерности	4

состояние, называются:					
Какая стратегия является наиболее эффективной для преодоления состояния ПТСР?	ПК-1	Практический	Конструктивный	[В] Причинно-следственные связи	3
Отсроченное и затяжное психологическое состояние, которое возникает в результате психотравмирующих ситуаций, выходящих за пределы обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей:	ПК-1	Практический	Конструктивный	[В] Причинно-следственные связи	4
Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно?	ПК-1	Практический	Творческий	[С] Закономерности	4
К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?	ПК-1	Теоретический	Репродуктивный	[А] Термины	4
К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?	ПК-1	Практический	Конструктивный	[В] Причинно-следственные связи	4

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

Этап: Входной контроль знаний по учебной дисциплине Письменный опрос, проводимый во время аудиторных занятий

Цель процедуры:

Целью проведения входного контроля по дисциплине является выявление уровня знаний, умений, навыков обучающихся, необходимых для успешного освоения дисциплины, а также для определения преподавателем путей ликвидации недостающих у обучающихся знаний, умений, навыков.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна, как правило, охватывать всех обучающихся, приступивших к освоению дисциплины (модуля). Допускается неполный охват обучающихся, в случае наличия у них уважительных причин для отсутствия на занятии, на котором проводится процедура оценивания.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в начале периода обучения (семестра, модуля) на одном из первых занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия).

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимости применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий,

количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов. При этом продолжительность проведения процедуры не должна, как правило, превышать двух академических часов.

Шкалы оценивания результатов проведения процедуры:

Результаты проведения процедуры проверяются преподавателем и оцениваются с применением четырехбалльной шкалы с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно».

Преподаватель вправе применять иные, более детальные шкалы (например, стобалльную) в качестве промежуточных, но с обязательным дальнейшим переводом в четырехбалльную шкалу.

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке доводятся до сведения обучающихся на ближайшем занятии после занятия, на котором проводилась процедура оценивания.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем определяются пути ликвидации недостающих у обучающихся знаний, умений, навыков за счет внесения корректировок в планы проведения учебных занятий.

По результатам проведения процедуры оценивания обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты, должны интенсифицировать свою самостоятельную работу с целью ликвидации недостающих знаний, умений, навыков.

Результаты данной процедуры могут быть учтены преподавателем при проведении процедур текущего контроля знаний по дисциплине (модулю).

Этап: Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине Письменный опрос, проводимый во время аудиторных занятий

Цель процедуры:

Целью текущего контроля успеваемости по дисциплине (модулю) является оценка уровня выполнения обучающимися самостоятельной работы и систематической проверки уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и динамики формирования компетенций в процессе обучения.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль) и обучающихся на очной и очно-заочной формах обучения. В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается получившим оценку «не аттестовано». Для обучающихся на заочной форме процедура оценивания не проводится.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится неоднократно в течение периода обучения (семестра, модуля).

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимости применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов. При этом продолжительность проведения процедуры не должна, как правило, превышать двух академических часов.

Шкалы оценивания результатов проведения процедуры:

Результаты проведения процедуры проверяются преподавателем и оцениваются с применением двухбалльной шкалы с оценками:

- «аттестовано»;
- «не аттестовано».

Преподаватель вправе применять иные, более детальные шкалы (например, стобалльную) в качестве промежуточных, но с обязательным дальнейшим переводом в двухбалльную шкалу.

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа. Деканат факультета доводит результаты проведения процедур по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы до сведения обучающихся путем размещения данной информации на стендах факультета.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем определяются пути ликвидации недостающих у обучающихся знаний, умений, навыков за счет внесения корректировок в планы проведения учебных занятий.

По результатам проведения процедуры оценивания обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты, должны интенсифицировать свою самостоятельную работу с целью ликвидации недостающих знаний, умений, навыков.

Этап: Промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме зачета Зачет по совокупности выполненных работ в течение семестра

Цель процедуры:

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины – для многосеместровых дисциплин).

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля), но, как правило, до начала экзаменационной сессии. В противном случае, деканатом факультета составляется индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для каждого из обучающихся, не сдавших зачеты до начала экзаменационной сессии.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимости применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

Требования к банку оценочных средств:

Проведение процедуры не предусматривает применения специально разработанных оценочных средств в виде перечня вопросов, заданий и т.п. Результаты процедуры по отношению к конкретному студенту определяются преподавателем, как совокупность выполненных работ: домашних заданий, контрольных работ, рефератов, эссе, защищенных коллоквиумов, тестов и др. видов, определяемых преподавателем, в том числе, в зависимости от применяемых технологий обучения.

Описание проведения процедуры:

Обучающийся в течение отчетного периода обязан выполнить установленный объем работ: домашних заданий, контрольных работ, рефератов, эссе, защищенных коллоквиумов, тестов и др. видов, определяемых преподавателем, в том числе, в зависимости от применяемых технологий обучения. Успешность, своевременность выполнения указанных работ является условием прохождения процедуры.

Шкалы оценивания результатов проведения процедуры:

Результаты проведения процедуры проверяются преподавателем и оцениваются с применением двухбалльной шкалы с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Преподаватель вправе применять иные, более детальные шкалы (например, столбальную) в качестве промежуточных, но с обязательным дальнейшим переводом в двухбалльную шкалу.

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости, либо в зачетные карточки (для обучающихся, проходящих процедуру в соответствии с индивидуальным графиком) и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

По результатам проведения процедуры оценивания обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты считаются имеющими академическую задолженность, которую обязаны ликвидировать в соответствии с составляемым индивидуальным графиком. В случае, если обучающийся своевременно не ликвидировал имеющуюся академическую задолженность он подлежит отчислению из вуза, как не справившийся с образовательной программой.