

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"
Институт инженерно-педагогического образования
Кафедра профессиональной педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФТД.01 ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ**

Направление подготовки: 15.03.01 Машиностроение

Профиль подготовки: Высокоэнергетические процессы и технологии в машиностроении и
материалобработке

Формы обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики и психологий, кандидат психологических наук, доцент
Садовникова Н. О.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - приобретение студентами знаний и умений в области психологии и физиологии стресса и адаптации

Задачи изучения дисциплины:

- формирование представлений об сущности стресса и адаптации;
- развитие практических умений саморегуляции состояний;
- обеспечение адаптации студентов с ОВЗ.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм

Знать:

УК-2.1/Зн3 Методы выбора оптимального решения задач

Уметь:

УК-2.1/Ум2 Определять ресурсное обеспечение различных видов (кадровое, материальное, финансовое, информационное и др.) для выполнения поставленных поставленных профессиональных задач

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-8.1/Зн1 Меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний

УК-8.1/Зн2 Основы безопасности, взаимодействия человека со средой обитания, основы физиологии и рациональных условий труда, последствий воздействия на человека опасных, вредных и поражающих факторов среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха

УК-8.1/Зн3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Уметь:

УК-8.1/Ум1 Создавать здоровьесберегающую профессиональную среду

УК-8.1/Ум2 Идентифицировать опасности

УК-8.1/Ум3 Прогнозировать ход развития чрезвычайных ситуаций и давать оценку их последствиям

Владеть:

УК-8.1/Нв1 Правовыми, нормативно-техническими и организационными основами безопасности жизнедеятельности

УК-8.1/Нв2 Основными способами защиты человека от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

УК-8.1/Нв3 Приемами по оказанию доврачебной помощи, навыками здорового образа жизни

УК-8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Знать:

УК-8.2/Зн1 Способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

УК-8.2/Зн2 Принципы защиты населения в военное время

УК-8.2/Зн3 Основы национальной безопасности Российской Федерации

Уметь:

УК-8.2/Ум1 Правильно оценивать ситуацию при различных видах отравлений, термических состояниях, травмах и оказывать доврачебную помощь

УК-8.2/Ум2 Выбирать оптимальную модель поведения с учетом реальной ситуации

Владеть:

УК-8.2/Нв1 Методами обеспечения социальной безопасности

УК-8.2/Нв2 Методами защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями

Знать:

УК-3.2/Зн2 Виды, формы и сферы делового общения

УК-3.2/Зн3 Основные психологические закономерности общения и взаимодействия людей, коммуникативные барьеры

Владеть:

УК-3.2/Нв1 Приемами эффективного социального взаимодействия и способами их этической оценки

УК-3.2/Нв3 Коммуникативными навыками

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ФТД.01 «Психология и физиология адаптивного поведения» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 6.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.06.01 Введение в профессиональную деятельность;

Б1.О.01.04 Культурология;

Б1.О.01.06 Педагогика и психология;

Б1.О.01.03 Правоведение;

ФТД.04 Проектная деятельность;

Б1.О.03.03 Технологии самоорганизации и саморазвития;

Б1.О.06.05 Химия металлов;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

ФТД.03 Безопасность высокоэнергетических процессов;

Б1.О.03.01 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.О.06.06 Инженерная экология;

Б1.О.07.13 Метрология, стандартизация и сертификация;

Б1.О.07.12 Научно-исследовательская работа;

Б1.О.07.03 Нормирование точности и технические измерения;

Б1.О.05.02 Патентоведение и защита интеллектуальной собственности;

Б1.О.01.06 Педагогика и психология;

Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика;

Б1.О.07.16 Системы технологической подготовки производства и конструкторской документации;

Б1.О.07.14 Управление качеством в машиностроении и материалообработке;

Б1.О.01.05 Экономика и управление;

Б2.О.02(П) Эксплуатационная практика;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый триместр	72	2	2	2	68	Зачет (2)
Всего	72	2	2	2	68	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека	30	2	28
Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция.	16	2	14
Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности	14		14
Раздел 2. Стресс и проблема адаптации	40		40
Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии.	14		14
Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности.	12		12

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации	14		14
Итого	70	2	68

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека

Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция.

Понятие адаптации, его эволюция. Внешние и внутренние противоречия адаптации. Феномен адаптации в психологии личности. Основные измерения адаптации: адаптация как процесс, адаптация как результат, адаптация как источник новообразований. Субъекты адаптации: индивидуальный уровень, уровень личности и уровень субъекта деятельности. Соотношение адаптации и интеллектуальных свойств личности.

Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности

Поведенческий подход к адаптации личности. Необихевиористская модель адаптации, самоэффективность (self - efficacy) и адаптация А. Бандура. Модель самоэффективности в адаптационном процессе. Модель адаптационной агрессии Э. Фромма. Социально-психологическая адаптация. Типы адаптационного процесса. Эволюция взглядов на механизмы социальной адаптации. Психодиагностика социальной адаптации личности. Векторная модель социальной адаптации личности А.А. Реан. Мотивация профессиональной и учебной деятельности, связь с адаптацией.

Раздел 2. Стресс и проблема адаптации

Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии.

Понятие стресс в психологии и физиологии. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности.

Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации

Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Тренинг саморегуляции и адаптации.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения).

Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/84372>. — Загл. с экрана.

2. Масленцева, Н. Ю. Культура и здоровье: учебное пособие [Гриф УМО] / Н. Ю. Масленцева, С. Б. Масленцева- Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2013. - 95 с.

3. Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-9765-2080-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125336>

4. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>. — ЭБС «IPRbooks»

5. Столяренко А.М. Психология и педагогика (3-е издание) [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / А.М. Столяренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 543 с. — 978-5-238-01679-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81550.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Шанина, Г. Е. Психогигиена и психопрофилактика : учебно-практическое пособие для вузов по направлениям и специальностям в области психологии, педагогики, физической культуры и спорта, социологии [Гриф УМО] / Г. Е. Шанина. - Москва : Логос, 2013. - 178 с.

2. Аболина, Н. С. Психологическая компетентность личности: содержание, уровни и механизмы развития [Электронный ресурс] : [монография] / Н. С. Аболина, Н. В. Остапчук . - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 228 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/13964>.

3. Реан А. А. Психология личности : учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 286 с.

4. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>

6. Котова, С. С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов : монография / С. С. Котова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2012. - 207 с.

7. Волынская Л. Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла: учебное пособие / Волынская Л. Б. — Москва : Флинта, 2017. — 164 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/100001>.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://www.portalus.ru> - Научная онлайн-библиотека Порталус
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
3. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».

3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Veyon;
5. Яндекс Телемост;
6. ViTronics;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Для практических занятий

Лаборатория "Генетика" (0-102)

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)

Читальный зал помещение для самостоятельной работы (2-231)