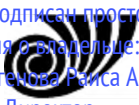


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегина Рамса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 20.06.2023 15:35:40	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Уникальный идентификатор документа: 125b8acc4e9586e45b0ca1bde3ee4a4ee187e748e2613bae6b89049140	Аннотация рабочей программы дисциплины "Психология жизнестойкости" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профиль) "Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)"	стр. 1 из 4

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Психология жизнестойкости

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ

Направленность (профиль)

Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литературы)

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Костанай, 2023 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины "Психология жизнестойкости" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)	стр. 2 из 4
--	-------------

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

подготовка студентов к решению следующих задач профессиональной деятельности:

1. Формирование представлений о жизнестойкости личности
2. Ознакомление с базовыми подходами к пониманию поведения человека в трудных жизненных ситуациях, психологической сущности жизнестойкости как внутриличностного ресурса преодоления трудностей, современными исследованиями жизнестойкости личности.
3. Формирование умений анализа трудных ситуаций и диагностики жизнестойкости личности на основе различных теоретических подходов.
4. Ознакомление с подходами и технологиями развития жизнестойкости личности на различных возрастных этапах жизненного пути.

### 1.2 Задачи

формирование основополагающие понятия экстремальных условий и их виды; источники стрессогенных факторов; основные направления психологической подготовки к действиям в экстремальных условиях; симптоматику возникновения стрессовых состояний для регуляции собственной деятельности и оптимизации психических состояний личности.

формирование умений выявлять причины и условия возникновения стрессовых состояний; управлять соматическими и эмоционально-поведенческими проявлениями стресса в психотравмирующих ситуациях; корректировать ошибочные представления о стрессе; использовать в профессиональной деятельности приемы и способы психокоррекции и профилактики посттравматического стрессового расстройства.

формирование умений и навыков эмоционально-волевой устойчивости; методами эмоционально-волевой мобилизации, направленными на успешное решение профессиональных задач; способами и приемами саморегуляции при снятии посттравматических расстройств; методами управления стрессовыми состояниями.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.В.1.ДВ.06.03
---------------------	-----------------

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

**ОК-6: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия**

### Знать:

Уровень 1	этические и правовые нормы в отношении людей;
Уровень 2	принципы функционирования профессионального коллектива, понимать роль корпоративных норм и стандартов;
Уровень 3	о социальных, этнических, конфессиональных и культурных особенностях представителей тех или иных социальных общностей;

### Уметь:

Уровень 1	использовать основные этические принципы в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;
Уровень 2	работать в коллективе, эффективно выполнять задачи профессиональной деятельности;
Уровень 3	работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия.

### Владеть:

Уровень 1	приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности;
Уровень 2	в процессе работы в коллективе этическими нормами, касающимися социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий;
Уровень 3	способами и приемами предотвращения возможных конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности; опытом общения в разных коммуникативных ситуациях.

## ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию

### Знать:

Уровень 1	основные принципы самообразования
Уровень 2	методы и средства познания, обучения

Аннотация рабочей программы дисциплины "Психология жизнестойкости" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)		стр. 3 из 4
Уровень 3	способы профессионального самопознания и саморазвития	
<b>Уметь:</b>		
Уровень 1	оформлять исследовательскую работу	
Уровень 2	формировать личную образовательную траекторию для своего интеллектуального развития	
Уровень 3	проводить самостоятельные теоретические и экспериментальные исследования	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	средствами познания, обучения для своего интеллектуального развития	
Уровень 2	навыками самоконтроля своего интеллектуального развития	
Уровень 3	способностью планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	

<b>ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</b>		
<b>Знать:</b>		
Уровень 1	Понятие "первая помощь" и содержание методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 2	Приёмы первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 3	Систему приёмов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
<b>Уметь:</b>		
Уровень 1	Охарактеризовать понятие "первая помощь" и раскрыть содержание методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 2	Применять приёмы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 3	Использовать систему приёмов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	Знаниями о сущности понятия "первая помощь" и методах защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 2	Приёмами первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
Уровень 3	Системой приёмов первой помощи и методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	

<b>ОК-10: способностью использовать основные положения и методы социальных и гуманитарных наук (наук об обществе и человеке), в том числе психологии и педагогики, в различных сферах жизнедеятельности</b>		
<b>Знать:</b>		
Уровень 1	предмет и особенности социальных и гуманитарных наук, основные этапы и методологические подходы в изучении общества как целостной социальной системы, ее подсистемах и отдельных элементах;	
Уровень 2	принципы функционирования современного демократического общества, механизмы социальных процессов и отношений, основные социальные регуляторы.	
Уровень 3	основные положения и методы социальных и гуманитарных наук (наук об обществе и человеке), в том числе психологии и педагогики, в различных сферах жизнедеятельности	
<b>Уметь:</b>		
Уровень 1	объяснить на основе теоретических знаний мир социальных отношений;	
Уровень 2	анализировать и оценивать социальную информацию;	
Уровень 3	использовать социологическое и гуманитарное знание в социальной и профессиональной коммуникации и в межличностном общении.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	пониманием сложных проблем современной общественной жизни, их сущности, содержания и динамики развития;	
Уровень 2	пониманием сущности теорий, раскрывающих содержание специфических явлений и процессов (культуры, личности, политики, семьи, управления и др.); тенденций развития современного общества;	
Уровень 3	навыками использовать основные положения и методы социальных и гуманитарных наук (наук об обществе и человеке), в том числе психологии, в различных сферах жизнедеятельности.	

<b>ПК-5: способностью к проведению учебных занятий и внеклассной работы по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях</b>		
<b>Знать:</b>		

Аннотация рабочей программы дисциплины "Психология жизнестойкости" по направлению подготовки (специальности) "ФИЛОЛОГИЯ" направленности (профилю) Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)		стр. 4 из 4
Уровень 1	содержание и структуру учебных планов программ по русскому языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;	
Уровень 2	вопросы частных методик курсов русского языка и литературы; новые технологии обучения русскому языку и литературе;	
Уровень 3	методы,приемы и средства обучения русскому языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях, типы и структурные элементы уроков, формы уроков;методику проведения внеклассной работы по русскому языку и литературе.	
<b>Уметь:</b>		
Уровень 1	планировать учебные занятия и внеклассную работу по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;	
Уровень 2	организовать учебные занятия и внеклассную работу по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;	
Уровень 3	провести учебные занятия и внеклассную работу по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях.	
<b>Владеть:</b>		
Уровень 1	навыками планировать учебные занятия и внеклассную работу по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;	
Уровень 2	навыками организовать учебные занятия и внеклассную работу по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях;	
Уровень 3	навыками проводить учебные занятия и внеклассную работу по языку и литературе в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях.	

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:  зачеты 4
в том числе		
аудиторные занятия	12	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	