



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

**Кафедра психологии**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ С.И. Бабатина

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Л.В. Жихарева

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.04.02 «Психология жизненных кризисов»**

направление подготовки 37.04.01 Психология  
магистерская программа «Психология кризисного консультирования»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Психология жизненных кризисов» для магистров направления подготовки 37.04.01 Психология. Магистерская программа «Психология кризисного консультирования» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 841.

Составители

рабочей программы \_\_\_\_\_ Л.В. Жихарева

подпись

\_\_\_\_\_ С.И. Бабатина

подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии от 25 марта 2026 г., протокол № 13

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Л.В. Жихарева

подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Л.И. Аббасова

подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Психология жизненных кризисов» для магистратуры направления подготовки 37.04.01 Психология, магистерская программа «Психология кризисного консультирования».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины (модуля):**

– формирование у обучающихся системы научных знаний о психологических закономерностях возникновения и протекания жизненных кризисов личности, а также умений анализа кризисного опыта и оказания психологической поддержки в процессе его преодоления.

**Учебные задачи дисциплины (модуля):**

- изучение природы, структуры и динамики жизненных кризисов личности.
- освоение подходов к анализу кризисных состояний и механизмов их преодоления.
- формирование умений оказания психологической поддержки личности в процессе переживания кризиса и восстановления жизненной устойчивости.

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.В.ДВ.04.02 «Психология жизненных кризисов» направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-1 - Способен выявлять, анализировать и интерпретировать психоэмоциональные и поведенческие реакции лиц, находящихся в острых и хронических стрессовых ситуациях, с использованием научно-обоснованных методов психодиагностики и анализа

ПК-3 - Способен организовывать и проводить кризисное консультирование с использованием методов экстренного вмешательства, краткосрочного и длительного сопровождения, а также оценивать эффективность психологической помощи

ПК-4 - Способен разрабатывать и реализовывать программы психологической коррекции, поддержки и развития личности, направленные на восстановление внутреннего равновесия, профилактику повторных кризисов и повышение адаптационного потенциала

В результате изучения дисциплины магистрант должен:

**Знать:**

- психологические закономерности протекания кризисных состояний личности, особенности острых стрессовых реакций и методы их оценки.
- методы и технологии оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, включая протоколы первой психологической помощи.
- особенности функционирования личности и взаимодействия людей в условиях кризиса и стрессовых ситуаций.

**Уметь:**

- анализировать психоэмоциональное состояние человека в кризисной ситуации и определять его основные потребности и риски.

– применять техники стабилизации, поддержки и сопровождения личности в острых и пролонгированных кризисных состояниях.

– организовывать взаимодействие с клиентами в кризисных условиях, обеспечивая психологическую безопасность и поддержку.

#### **Владеть:**

– навыками первичной психологической оценки состояния личности для выбора адекватных форм помощи и поддержки.

– навыками оказания психологической помощи и поддержки личности с учетом специфики кризисной ситуации.

– навыками профессионального взаимодействия с людьми в кризисных ситуациях, включая индивидуальные и групповые формы помощи.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Психология жизненных кризисов» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

### **4. Объем дисциплины (модуля)**

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	КСР		
2	108	3	52	14		28		10	56	За
Итого по ОФО	108	3	52	14		28		10	56	
3	108	3	36	14		16		6	72	За
Итого по ОЗФО	108	3	36	14		16		6	72	

### **5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)**

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма								Количество часов заочная форма								Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР			
	<b>Раздел 1.</b>																
Жизненный кризис как	16	2		4		2	8	15	2		2		1	10	устный опрос; эссе; презентация		

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля	
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		
психологический феномен																
Психологические механизмы переживания кризиса	16	2		4		2	8	19	2		2		1	14		презентация; практическое задание; устный опрос
Динамика жизненных кризисов личности	16	2		4		2	8	15	2		2		1	10		практическое задание; тестовый контроль; устный опрос
Ресурсы личности в преодолении жизненных кризисов	15	2		4		1	8	17	2		2		1	12		устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Кризисы жизненного пути: утрата, изменения, неопределенность	15	2		4		1	8	13	2		2		1	8		практическое задание; презентация; кейс-задание
Психологическая помощь при жизненных кризисах	15	2		4		1	8	12	2		2			8		практическое задание; презентация; устный опрос
Кризис как точка личностного роста и трансформации	15	2		4		1	8	17	2		4		1	10		практическое задание; тестовый контроль; кейс-задание
Всего часов за 2 /3 семестр	108	14		28		10	56	108	14		16		6	72		
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет								

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Всего часов дисциплине	108	14		28		10	56	108	14		16		6	72	

### 5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
1.	<p>Жизненный кризис как психологический феномен</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Понятие жизненного кризиса и его место в развитии личности 2. Классификация жизненных кризисов (возрастные, ситуационные, экзистенциальные) 3. Структура кризисного переживания</p>	Акт./ Интеракт.	2	2
2.	<p>Психологические механизмы переживания кризиса</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты кризисного состояния 2. Смысловые нарушения и кризис идентичности 3. Психологическая защита и копинг в кризисе</p>	Акт./ Интеракт.	2	2
3.	<p>Динамика жизненных кризисов личности</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Этапы переживания кризиса 2. Факторы адаптации и дезадаптации 3. Индивидуальные траектории проживания кризиса</p>	Акт./ Интеракт.	2	2
4.	<p>Ресурсы личности в преодолении жизненных кризисов</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Понятие психологических ресурсов и их структур 2. Копинг-стратегии и механизмы устойчивости 3. Роль ценностей и смыслов в преодолении кризиса</p>	Акт./ Интеракт.	2	2
5.	<p>Кризисы жизненного пути: утрата, изменения, неопределенность</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p>	Акт./ Интеракт.	2	2

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
	1. Психология утраты и переживания потери 2. Кризисы жизненных переходов и изменений 3. Переживание неопределенности и угрозы			
6.	Психологическая помощь при жизненных кризисах <i>Основные вопросы:</i> 1. Основные подходы к психологической помощи в кризисе 2. Поддержка личности в процессе переживания кризиса 3. Роль консультирования в восстановлении психологического равновесия	Акт./ Интеракт.	2	2
7.	Кризис как точка личностного роста и трансформации <i>Основные вопросы:</i> 1. Переосмысление жизненного опыта 2. Формирование новой идентичности и жизненной стратегии 3. Развитие личности через кризисные переживания	Акт./ Интеракт.	2	2
	<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>14</b>

## 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Жизненный кризис как психологический феномен <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте различные подходы к пониманию жизненного кризиса и обоснуйте их практическое значение. 2. Сравните виды жизненных кризисов и определите их специфику. Разберите кейс и определите структуру кризисного переживания личности.	Интеракт.	4	2
2.	Психологические механизмы переживания кризиса <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте взаимосвязь эмоциональных, когнитивных и поведенческих компонентов кризисного состояния. 2. Оцените роль смысловых нарушений в	Интеракт.	4	2

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	развитии кризиса личности. 3. Обоснуйте влияние защитных механизмов и копинг-стратегий на переживание кризиса.			
3.	Динамика жизненных кризисов личности  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте этапы переживания кризиса и их проявления. 2. Оцените факторы, влияющие на успешность адаптации личности. 3. Разработайте модель динамики кризиса на основе предложенного случая.	Интеракт.	4	2
4.	Ресурсы личности в преодолении жизненных кризисов  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте структуру психологических ресурсов личности. 2. Оцените эффективность различных копинг-стратегий в кризисе. 3. Разработайте стратегию активации ресурсов личности.	Интеракт.	4	2
5.	Кризисы жизненного пути: утрата, изменения, неопределенность  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте особенности переживания утраты и изменений. 2. Оцените влияние неопределенности на психическое состояние личности. 3. Разберите кейс и определите стратегию психологической поддержки.	Интеракт.	4	2
6.	Психологическая помощь при жизненных кризисах  <i>Основные вопросы:</i> 1. Сравните подходы к оказанию психологической помощи в кризисе. 2. Обоснуйте выбор методов поддержки в зависимости от состояния клиента. 3. Разработайте план психологической помощи.	Интеракт.	4	2
7.	Кризис как точка личностного роста и трансформации  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте условия, при которых кризис становится ресурсом развития. 2. Оцените роль переосмысления опыта в трансформации личности.и 3.	Интеракт.	4	4

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	Разработайте модель сопровождения личности в процессе выхода из кризиса.			
	<b>Итого</b>			

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

### 5. 5. Темы индивидуальных занятий

№ занятия	Тема индивидуального занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Жизненный кризис как психологический феномен</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обоснуйте границы первой психологической помощи как самостоятельного вида профессиональной деятельности и её отличие от консультирования и психотерапии. 2. Проанализируйте принципы ППП с позиции профессиональной ответственности специалиста в условиях неопределенности. 3. Оцените применимость международных протоколов ППП в различных культурных и социальных контекстах.</p>	Акт./ Интеракт.	2	1
2.	<p>Психологические механизмы переживания кризиса</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Проанализируйте вариативность реакций личности на острые стрессовые события с учетом индивидуальных и ситуационных факторов. 2. Обоснуйте критерии разграничения адаптивных и дезадаптивных реакций. 3. Оцените риски неправильной интерпретации состояния человека в кризисной ситуации.</p>	Акт./ Интеракт.	2	1

№ занятия	Тема индивидуального занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
3.	Динамика жизненных кризисов личности  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте алгоритм ППП с точки зрения гибкости и вариативности применения. 2. Обоснуйте необходимость адаптации протоколов к конкретной ситуации и клиенту. 3. Оцените риски механического следования алгоритму без учета контекста.	Акт./ Интеракт.	2	1
4.	Ресурсы личности в преодолении жизненных кризисов  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте роль эмпатии и профессиональной дистанции в установлении контакта. 2. Обоснуйте выбор стратегий коммуникации в условиях сильного эмоционального напряжения клиента. 3. Оцените влияние невербального поведения специалиста на состояние пострадавшего.	Акт./ Интеракт.	1	1
5.	Кризисы жизненного пути: утрата, изменения, неопределенность  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте механизмы действия техник стабилизации с психофизиологической точки зрения. 2. Обоснуйте выбор конкретных техник в зависимости от состояния клиента. 3. Оцените ограничения применения стабилизационных техник.	Акт./ Интеракт.	1	1
6.	Психологическая помощь при жизненных кризисах  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте структуру потребностей человека в кризисной ситуации. 2. Обоснуйте роль социальных связей как ресурса восстановления. 3. Оцените влияние контекста ситуации на доступность ресурсов.	Акт./ Интеракт.	1	
7.	Кризис как точка личностного роста и трансформации  <i>Основные вопросы:</i> 1. Проанализируйте критерии принятия решения о направлении клиента к другим специалистам. 2. Обоснуйте границы ответственности специалиста ППП. 3. Оцените	Акт./ Интеракт.	1	1

№ занятия	Тема индивидуального занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	риски нарушения принципа «не навреди» при неправильной маршрутизации.			
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>6</b>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; подготовка презентации; выполнение кейс-задания; подготовка к тестовому контролю; подготовка к устному опросу; подготовка эссе; подготовка к зачету.

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	<p>Жизненный кризис как психологический феномен</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Влияние культурных факторов на понимание кризиса. 2. Роль социальной среды в формировании кризисного опыта. 3. Субъективное восприятие кризиса как ключевой фактор его протекания.</p> <p>Практическое задание: Составить аналитическую модель жизненного кризиса личности.</p>	<p>подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю;</p> <p>подготовка к практическому занятию</p>	8	10
2	<p>Психологические механизмы переживания кризиса</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Роль когнитивных искажений в кризисе. 2. Влияние эмоциональной регуляции на адаптацию. 3. Механизмы формирования кризисной идентичности.</p> <p>Практическое задание: Проанализировать кейс и выделить механизмы переживания кризиса.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>подготовка эссе;</p> <p>подготовка к устному опросу</p>	8	14
3	<p>Динамика жизненных кризисов личности</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Нелинейность процесса переживания кризиса. 2.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>подготовка к тестовому</p>	8	10

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	Роль времени в трансформации кризисного опыта. 3. Факторы застревания в кризисе. Практическое задание: Построить модель динамики кризиса для конкретного случая.	контролю; подготовка к устному опросу		
4	Ресурсы личности в преодолении жизненных кризисов  <i>Основные вопросы:</i> 1. Роль внутренних и внешних ресурсов. 2. Влияние ценностной системы личности на преодоление кризиса. 3. Ограниченность ресурсов в условиях длительного стресса. Практическое задание: Разработать ресурсную карту личности.	подготовка к практическому занятию; выполнение кейс-задания; подготовка к устному опросу	8	12
5	Кризисы жизненного пути: утрата, изменения, неопределенность  <i>Основные вопросы:</i> 1. Различия в переживании утраты и изменений. 2. Роль неопределенности как стрессогенного фактора. 3. Психологические последствия длительных кризисов. Практическое задание: Составить сравнительную таблицу типов кризисов.	подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; подготовка к устному опросу	8	8
6	Психологическая помощь при жизненных кризисах  <i>Основные вопросы:</i> 1. Границы психологической помощи в кризисе. 2. Роль сопровождения в процессе восстановления. 3. Ошибки в оказании помощи. Практическое задание: Разработать план психологической поддержки клиента.	подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания	8	8
7	Кризис как точка личностного роста и трансформации  <i>Основные вопросы:</i> 1. Условия трансформации кризисного опыта в ресурс. 2. Роль рефлексии и осмысления. 3. Формирование новой жизненной стратегии. Практическое задание: Сформировать модель выхода из кризиса с акцентом на развитие личности.	подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю; подготовка презентации	8	10

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	<b>Итого</b>		<b>56</b>	<b>72</b>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>ПК-1</b>		
<b>Знать</b>	психологические закономерности протекания кризисных состояний личности, особенности острых стрессовых реакций и методы их оценки.	презентация; кейс-задание; тестовый контроль
<b>Уметь</b>	анализировать психоэмоциональное состояние человека в кризисной ситуации и определять его основные потребности и риски.	практическое задание; устный опрос; кейс-задание
<b>Владеть</b>	навыками первичной психологической оценки состояния личности для выбора адекватных форм помощи и поддержки.	зачет
<b>ПК-3</b>		
<b>Знать</b>	методы и технологии оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, включая протоколы первой психологической помощи.	презентация; эссе; устный опрос
<b>Уметь</b>	применять техники стабилизации, поддержки и сопровождения личности в острых и пролонгированных кризисных состояниях.	практическое задание; кейс-задание; устный опрос
<b>Владеть</b>	навыками оказания психологической помощи и поддержки личности с учетом специфики кризисной ситуации.	зачет
<b>ПК-4</b>		
<b>Знать</b>	особенности функционирования личности и взаимодействия людей в условиях кризиса и стрессовых ситуаций.	презентация; кейс-задание; устный опрос
<b>Уметь</b>	организовывать взаимодействие с клиентами в кризисных условиях, обеспечивая психологическую безопасность и поддержку.	практическое задание; кейс-задание; устный опрос

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>Владеть</b>	навыками профессионального взаимодействия с людьми в кризисных ситуациях, включая индивидуальные и групповые формы помощи.	зачет

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

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
практическое задание	Задание выполнено неверно или не выполнено	Задание выполнено частично, допущены ошибки в применении методов	Задание выполнено правильно, методы применены корректно	Задание выполнено полностью, продемонстрировано уверенное применение профессиональных методов
презентация	Материал представлен фрагментарно, отсутствует структура	Материал представлен, но структура и аргументация недостаточны	Материал представлен логично, отражены основные положения темы	Презентация отличается высоким уровнем анализа, аргументированностью и наглядностью
кейс-задание	Решение отсутствует или полностью неверно; не выявлены основные проблемы ситуации	Выделены отдельные элементы ситуации, однако анализ поверхностный и решение недостаточно обосновано	Проведен корректный анализ ситуации, предложено обоснованное решение	Проведен глубокий анализ ситуации, предложено несколько вариантов решения с аргументацией
тестовый контроль	1–59 % правильных ответов	60–69 % правильных ответов	70–89 % правильных ответов	90–100 % правильных ответов
устный опрос	Неверный ответ, противоречащий теоретическому содержанию дисциплины; отсутствие понимания	Знание основных положений темы присутствует, однако материал излагается неполно,	Материал излагается в основном правильно, допускаются отдельные неточности; студент	Материал излагается полно, логично и аргументированно; студент демонстрирует глубокое понимание темы и приводит

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
	основных понятий	допускаются неточности в формулировках	способен объяснить основные понятия и привести примеры	самостоятельные примеры
эссе	Тема не раскрыта, отсутствует логика изложения	Тема раскрыта частично, аргументация слабая	Тема раскрыта, присутствует аргументация и логика анализа	Представлен глубокий аналитический текст с самостоятельными выводами
зачет	Отсутствие системных знаний по дисциплине	Знания фрагментарны, понимание основных положений ограничено	Знания системные, студент способен применять их при решении профессиональных задач	Глубокие системные знания, способность анализировать и применять их в профессиональной деятельности

### 7.3. 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

#### 7.3.1. Примерные практические задания

1. Проведите анализ жизненного кризиса личности и выделите его основные структурные компоненты.
2. Составьте схему динамики переживания жизненного кризиса с указанием возможных факторов адаптации и дезадаптации.
3. Разработайте модель анализа психологических ресурсов личности в ситуации жизненного кризиса.
4. Подготовьте план психологической поддержки человека, переживающего кризис утраты или жизненных изменений.
5. Составьте аналитическую модель личностной трансформации в процессе преодоления жизненного кризиса.

#### 7.3.2. Примерные темы для составления презентации

1. Жизненный кризис как психологический феномен и этап развития личности.
2. Психологические механизмы переживания жизненных кризисов.
3. Ресурсы личности в преодолении кризисных состояний.
4. Психология утраты, изменений и жизненной неопределенности.

5. Кризис как точка личностного роста и трансформации.

### 7.3.3. Примерные задания для кейс-задания

1. Мужчина 43 лет после серии жизненных неудач говорит о том, что «всё потеряло смысл», не видит перспектив и избегает обсуждения будущего. Задание: определите структуру кризисного переживания, выделите возможные смысловые нарушения и предложите направления психологической поддержки.

2. Женщина 36 лет тяжело переживает жизненные изменения, связанные с потерей привычного образа жизни. Она отмечает тревогу, растерянность и ощущение потери себя. Задание: определите возможные механизмы кризиса, проанализируйте факторы дезадаптации и предложите модель помощи.

3. Подросток переживает кризис самоопределения, выражает неуверенность, отсутствие жизненных ориентиров и отказывается обсуждать будущее. Задание: определите специфику кризиса идентичности и предложите стратегию психологического сопровождения.

4. Женщина после утраты значимого человека испытывает эмоциональную нестабильность, чувство пустоты и утрату жизненных ориентиров. Задание: проанализируйте кризис утраты, выделите ключевые мишени психологической помощи и возможные ресурсы.

5. Мужчина 29 лет находится в состоянии хронической неопределенности, говорит о внутреннем истощении, невозможности принимать решения и ощущении «застывания». Задание: определите характер жизненного кризиса, выделите факторы, поддерживающие кризис, и предложите направления психологической поддержки.

### 7.3.4. Примерные вопросы для тестового контроля

1. Жизненный кризис в психологии рассматривается прежде всего как: а) устойчивое эмоциональное состояние б) переломный этап жизненного пути, требующий перестройки системы отношений и смыслов в) исключительно клиническое расстройство г) временное ухудшение памяти

2. К психологическим механизмам переживания кризиса относится: а) только физиологическая реакция б) взаимодействие эмоциональных, когнитивных и поведенческих процессов в) исключительно изменение темперамента г) снижение интеллекта

3. Одним из важнейших ресурсов личности в кризисе является: а) избегание любого общения б) наличие смысловых и ценностных опор в) отказ от деятельности г) эмоциональная изоляция

4. Кризис утраты связан прежде всего с: а) нарушением памяти б) переживанием потери значимого объекта или жизненной опоры в) повышением интеллектуальной активности г) формированием новых привычек

5. Психологическая помощь при жизненном кризисе направлена на: а) подавление любых переживаний б) поддержку процесса осмысления, адаптации и восстановления личности в) усиление зависимости клиента г) быстрое навязывание решений

### 7.3.5. Примерные вопросы для устного опроса

1. Раскройте понятие жизненного кризиса как психологического феномена.

2. Охарактеризуйте основные механизмы переживания кризиса личности.
3. Объясните значение психологических ресурсов в преодолении кризисов.
4. Раскройте особенности кризисов утраты и жизненных изменений.
5. Охарактеризуйте кризис как возможную точку личностного роста.

### **7.3.6. Примерные темы для составления эссе**

1. Жизненный кризис как испытание и ресурс личностного развития.
2. Потеря смысла жизни как психологическая проблема кризисного периода.
3. Роль идентичности в переживании жизненного кризиса.
4. Психологические ресурсы личности в условиях длительного кризиса.
5. Переосмысление жизненного опыта как условие выхода из кризиса.

### **7.3.7. Вопросы к зачету**

1. Жизненный кризис как психологический феномен: сущность, признаки, значение для развития личности.
2. Основные подходы к пониманию жизненных кризисов в психологической науке.
3. Классификация жизненных кризисов: возрастные, ситуационные, экзистенциальные.
4. Структура кризисного переживания личности.
5. Эмоциональные компоненты жизненного кризиса.
6. Когнитивные компоненты жизненного кризиса.
7. Поведенческие проявления кризисных состояний.
8. Психологические механизмы переживания кризиса.
9. Смысловые нарушения и потеря жизненных ориентиров в кризисе.
10. Кризис идентичности как форма жизненного кризиса.
11. Защитные механизмы личности в кризисной ситуации.
12. Копинг-стратегии и их роль в преодолении жизненного кризиса.
13. Этапы переживания жизненного кризиса.
14. Факторы адаптации и дезадаптации в кризисной ситуации.
15. Индивидуальные различия в переживании кризисов.
16. Психологические ресурсы личности и их структура.
17. Значение ценностей и смыслов в преодолении кризиса.
18. Кризис утраты: психологическое содержание и особенности переживания.
19. Кризис жизненных изменений и переходов.
20. Неопределенность как фактор кризисного развития личности.
21. Влияние длительного кризиса на личность.

22. Психологическая помощь при жизненных кризисах: цели и задачи.
23. Основные подходы к психологической поддержке в кризисной ситуации.
24. Роль консультирования в помощи при жизненных кризисах.
25. Границы психологической помощи при кризисах личности.
26. Психологическое сопровождение в процессе преодоления кризиса.
27. Кризис как точка личностного роста: условия и ограничения.
28. Переосмысление жизненного опыта в процессе преодоления кризиса.
29. Формирование новой жизненной стратегии после кризиса.
30. Значение психологии жизненных кризисов для практики кризисного консультирования и сопровождения личности.

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

##### **7.4.1. Оценивание практического задания**

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

##### **7.4.2. Оценивание презентации**

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Раскрытие темы учебной дисциплины	Тема раскрыта частично: не более 3 замечаний	Тема раскрыта частично: не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 3 замечаний	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 2 замечаний	Подача материала полностью соответствует указанным параметрам
Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний	Презентация оформлена без замечаний

### 7.4.3. Оценивание кейс-задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Соответствие решения сформулированным в кейсе вопросам	Есть более 2-х замечаний к сформулированным решениям	Есть незначительные отклонения, не более 1-го	Полностью соответствует
Оригинальность подхода	Не имеет элементов оригинальности	Подход имеет элементы новизны	Предложен оригинальный подход к решению проблемы
Применимость решения на практике	Нуждается в доработке	Нуждается в незначительной доработке	Имеет практическое подтверждение
Глубина проработки проблемы (обоснованность решения, альтернативы, прогнозирование)	Имеет не более 3-х замечаний	Имеет не более 2-х замечаний	Проблема полностью проработана
Демонстрация коммуникативной культуры	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи,	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	культуры речи, но есть замечания, не более 4	но есть замечания, не более 2	

#### 7.4.4. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	10-15	16-20	21-30
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

#### 7.4.5. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

#### 7.4.6. Оценивание эссе

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Степень и глубина раскрытия заявленной темы	Тема доклада раскрыта частично, есть не более 3 замечаний	Тема раскрыта не полностью, есть не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Аргументированность собственной точки зрения	Точка зрения автора аргументирована, но есть замечания к	Точка зрения автора аргументирована, но есть замечания к	Точка зрения автора аргументирована. Приведены примеры

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
	приведенным примерам, не более 3	приведенным примерам, не более 2	
Четкость позиции автора	Авторская позиция есть, но ее суть не раскрыта	Авторская позиция есть. Тезисы позиции автора выражены нечетко	Позиция автора четкая, выделены основные тезисы позиции
Полнота, завершенность идей, формулируемой автором	Есть не более 3 замечаний к раскрытию темы	Есть не более 2 замечаний к раскрытию темы	Тема полностью раскрыта
Краткость и ясность изложения	Текст растянут, изложение требует существенной доработки	Текст растянут, изложение требует доработки	Текст лаконичный, но выражающий главную мысль и позицию автора
Яркость, образность и оригинальность	Позиция автора лишь в отдельных местах представлена яркими, оригинальными образами	Позиция автора, в основном, представлена яркими, оригинальными образами	Позиция автора представлена яркими, оригинальными образами
Соблюдение требований к оформлению письменных текстов	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность	Не более 4	Не более 2	Отсутствуют ошибки или 1 негрубая ошибка

#### 7.4.7. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

### 7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Психология жизненных кризисов» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачет. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

### Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

<b>Уровни формирования компетенции</b>	<b>Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена</b>
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию: учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург: ОГПУ, 2021. — 92 с.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/191970">https://e.lanbook.com/book/191970</a>
2.	Шилова, И. М. Психологическое сопровождение студента в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. М. Шилова. — Омск : ОмГПУ, 2022. — 94 с. — ISBN 978-5-8268-2325-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/288326">https://e.lanbook.com/book/288326</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/288326">https://e.lanbook.com/book/288326</a>
3.	Шипова, Н. С. Психодиагностика защитного и совладающего поведения: практикум : учебное пособие / Н. С. Шипова, С. А. Хазова, М. А. Крылова. — Кострома : КГУ, 2024. — 125 с. — ISBN 978-5-8285-1294-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/427460">https://e.lanbook.com/book/427460</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/427460">https://e.lanbook.com/book/427460</a>
4.	Литягина, Е. В. Психологическое сопровождение человека в критической жизненной ситуации: учебное пособие / Е. В. Литягина. — Самара: Самарский университет, 2024. — 96 с. — ISBN 978-5-7883-2086-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/480578">https://e.lanbook.com/book/480578</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/480578">https://e.lanbook.com/book/480578</a>
5.	Психолого-педагогическое сопровождение развития личности: учебное пособие. — Кемерово: КемГУ, 2025. — 151 с. — ISBN 978-5-8353-3358-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/507607">https://e.lanbook.com/book/507607</a>

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/507607">https://e.lanbook.com/book/507607</a>		

### Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Щетинина, Е. В. Личностные особенности: психодиагностика: учебное пособие / Е. В. Щетинина, С. С. Новикова ; составители Е. В. Щетинина, С. С. Новикова. — Сочи: СГУ, 2024. — 128 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/492764">https://e.lanbook.com/book/492764</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/492764">https://e.lanbook.com/book/492764</a>
2.	Психодиагностика: практикум: учебное пособие: в 2 частях / составитель О. А. Любичкая. — 2-е изд., перераб. и доп. — Хабаровск: ДВГУПС, [б. г.]. — Часть 2: Психодиагностика личности — 2024. — 162 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/506862">https://e.lanbook.com/book/506862</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/506862">https://e.lanbook.com/book/506862</a>

### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

### 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### Общие рекомендации по самостоятельной работе магистрантов

Подготовка современного магистранта предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность магистрантов, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; подготовка презентации; выполнение кейс-задания; подготовка к тестовому контролю; подготовка к устному опросу; подготовка эссе; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определенных научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы магистранта, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию магистрантов предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность магистранта по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у магистранта умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

### **Работа с базовым конспектом**

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

### **Подготовка презентации**

Требования к оформлению презентации

Презентация должна содержать не более 15 слайдов, раскрывающих тему доклада.

Первый слайд – титульный, на котором должны быть представлены: название темы доклада; фамилия, имя, отчество, учебная группа авторов доклада и год создания.

В оформлении презентаций должны быть соблюдены дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, читаемость текстов (начертание, цвет, размер шрифтов) и другие требования, приведенные ниже.

### **Представление информации**

Содержание информации: Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории

Расположение информации на странице: Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется графическое изображение, подпись должна располагаться под ним

Шрифты: Шрифты: Кегль для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 22. Шрифты без засечек и строчные буквы читаются с большого расстояния легче, чем шрифты с засечками и прописные буквы.

Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации используют различные начертания: жирный, курсив

Способы выделения информации: Способы выделения наиболее важных фактов: рамки; границы, заливка; штриховка, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы

Объем информации: При определении объема необходимо учитывать, что человеку трудно одновременно запомнить более трех фактов, выводов, определений.

Наибольшая эффективность презентации достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде или выводятся на слайд поэтапно

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

## Оформление слайдов.

Стиль: Соблюдайте единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями)

Фон: Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета: На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты: Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

## Подготовка эссе

Эссе - «жанр философской, литературно-критической, историко-биографической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнуто индивидуальную позицию автора с непринужденным, часто парадоксальным изложением, ориентированным на разговорную речь» (Советский энциклопедический словарь. М., 1987. С. 1565).

Классификация эссе:

— по содержанию: философские, литературно-критические, исторические, художественные, художественно-публицистические, духовно-религиозные и др.;

— по литературной форме: рецензии, лирические миниатюры, заметки, странички из дневника, письма и др.;

— различают также эссе описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические и др.

Признаки эссе:

— Небольшой объем — от трех до семи страниц компьютерного текста; допускается эссе до десяти страниц машинописного текста.

— Конкретная тема и подчеркнута субъективная ее трактовка.

— Свободная композиция — важная особенность эссе.

— Непринужденность повествования.

— Использование парадоксов. Эссе призвано удивить читателя, это, по мнению многих исследователей, его обязательное качество.

— Внутреннее смысловое единство.

— Ориентация на разговорную речь. В то же время необходимо избегать употребления в эссе сленга, шаблонных фраз, сокращения слов, чересчур легкомысленного тона.

Выполнение задания:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы..

2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;

3. дать комментарии к проблеме;

4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;

5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного..

Планируемые результаты самостоятельной работы: способность логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь.

### **Выполнение кейс-задания**

Кейс-задание (англ. case — случай, ситуация) — метод обучения, основанный на разборе практических проблемных ситуаций — кейсов, связанных с конкретным событием или последовательностью событий.

Виды кейсов: иллюстративные, аналитические, связанные с принятием решений.

Выполнение задания:

1. подготовить основной текст с вопросами для обсуждения:

— титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса;

— введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия;

— основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема;

— заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);

2. подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);

3. предложить возможное решение проблемы.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

— способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных исследовательских задач;

— готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач;

— способность решать нестандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий.

### **Подготовка к практическому занятию**

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. Процессы и явления, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

### **Подготовка к тестовому контролю**

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.

2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.

3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.

4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

### **Подготовка к устному опросу**

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждого практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

### **Подготовка к зачету**

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))**

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки)

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

### **13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

### **14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки**

(не предусмотрено при изучении дисциплины)