

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Череповецкий государственный университет»**

**ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

---

институт (факультет)

**Ресурсный центр поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и работающих с этой категорией лиц**

**КАФЕДРА ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

кафедра

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Наименование дисциплины (модуля):**

**АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ**  
**ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ**

---

(полное наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**Уровень профессионального образования, в рамках которого изучается дисциплина (модуль):**

**ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – БАКАЛАВРИАТ**

---

(высшее образование – бакалавриат; высшее образование – специалитет, магистратура;  
высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре)

**Направление подготовки (специальности),  
направленность (профиль) образовательной программы:**

**01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА**  
**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ**  
**(МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА))**

---

(коды и наименования укрупненных групп направлений подготовки (специальностей) / коды и наименования направлений подготовки (специальностей), в рамках которых изучается дисциплина (модуль), в соответствии с перечнем специальностей и направлений подготовки высшего образования, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации)

**Разработчик(и):**

Профессор, зав. кафедрой дефектологического образования

О.А. Денисова

Доцент кафедры дефектологического образования

О.Л. Леханова

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |        |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 2 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О УММ                         | 3  |
| 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА      | 4  |
| 3. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННОГО КУРСА         | 9  |
| 4. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ          | 11 |
| 5. ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ                   | 16 |
| 7. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | 19 |
| 8. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ           | 23 |
| 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ                   | 24 |
| 10. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ  | 26 |

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 3 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |        |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О УММ

УММ дисциплины (модуля) составлены на основе требований ФГОС ВО по направлениям подготовки (специальностям):

| Код и наименование направления подготовки (специальности)                                    | Дата и номер приказа Минобрнауки России |
|--|---|
| 01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА   | 10.01.2018 № 9                          |
| 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ(МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА)) | от 22.02.2018 №125                      |

Сведения о разработчике(ах) УММ:

Денисова Ольга Александровна, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой дефектологического образования, руководитель ресурсного центра поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и работающих с этой категорией лиц

---

(ФИО, ученая степень, ученое звание, должность, место работы)

Леханова Ольга Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологического образования, заместитель руководителя ресурсного центра поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и работающих с этой категорией лиц

---

(ФИО, ученая степень, ученое звание, должность, место работы)

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |        |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 4 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- технологии формирования жизнестойкости и копинг-поведения лиц с ОВЗ и инвалидностью

уметь:

- определять личностный и профессиональный потенциал для формирования продуктивных копинг-стратегий;

владеть:

- технологиями формирования жизнестойкости и копинг-поведения

Изучение данного курса ведется в форме аудиторных лекционных занятий, практических занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы.

Темы лекционных занятий конкретизируются и развиваются на занятиях практических и лабораторных, проведение которых предусмотрено в разных формах. Во время лекции студенты осуществляют конспектирование материала, предлагаемого преподавателем или, если краткий конспект предлагается заранее (на бумажном или электронном носителе), дополняют его.

На практических занятиях необходимо быть готовым к выступлению. Студент принимает участие в обсуждении предложенных вопросов, докладывает результаты самостоятельно выполненных заданий. Кроме этого студент должен быть готов к выполнению индивидуального задания или участвовать в выполнении коллективных заданий, предложенных преподавателем на самом занятии. Для наиболее успешного изучения тем рекомендуется составление глоссария, включающего наиболее важные понятия и категории курса. Подготовка к практическим и лабораторным занятиям включает в себя работу с литературой. Кроме классического ответа на вопросы студенты имеют возможность выполнить творческую работу по теме занятия.

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 5 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |        |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

Использование дополнительной литературы по теме даёт возможность изучить её более углублённо.

При изучении дисциплины большая роль отводится самостоятельной работе студентов, требующая чтения и реферирования литературы, подготовки сообщений и докладов по предложенным темам. Студент должен учитывать, что преподаватель оценивает его работу на каждом занятии. При этом оценка работы студента на практическом занятии складывается из оценки представленных результатов внеаудиторной самостоятельной работы и оценки тех видов работ, которые студентам были предложены на занятии. Результаты внеаудиторной самостоятельной работы могут быть представлены в виде отчетов по предложенным заданиям.

Активизация учебно-познавательной деятельности достигается за счёт повышения уровня учебной мотивации, которое, в свою очередь, наблюдается при максимально возможном приближении темпа, направленности и других аспектов организации учебного процесса к индивидуальным стремлениям и возможностям студента.

При самостоятельном конспектировании материалов необходимо помнить, что конспект – особый вид вторичного текста, в основе которого лежит аналитико-синтетическая переработка информации, содержащейся в исходном тексте. Конспект выявляет, систематизирует и обобщает наиболее ценную информацию, он позволяет восстановить, развернуть исходную информацию. При конспектировании необходимо отбирать новый и важный материал, связывать его со старым, уже известным и выстраивать материал в соответствии с логикой изложения; конспект должен обладать содержательной, смысловой и структурной целостностью. С точки зрения объема (степени сжатия), конспект может быть кратким, подробным или смешанным; по степени соответствия первоисточнику - интегральным или выборочным. По количеству перерабатываемых источников конспект может быть

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 6 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |        |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

монографическим или сводным (обзорным), с точки зрения предъявления информации конспект составляется на основе чтения или слушания. В зависимости от формы представления информации в конспекте и от степени свернутости в конспекте первичного текста различают следующие виды конспектов: конспект-план, конспект-схема, текстуальный конспект.

### **Критерии оценивания заданий, выполненных студентом самостоятельно:**

До 60 баллов выставляется студенту, если 80-100% заданий выполнены самостоятельно и в полном объеме. В ходе выполнения задания продемонстрированы умения анализировать, систематизировать и структурировать материал.

До 40 баллов выставляется, если 50-80 % заданий выполнены самостоятельно и в полном объеме. В ходе выполнения задания продемонстрированы умения анализировать, систематизировать и структурировать материал.

До 20 баллов выставляется студенту, если 20-50 % заданий выполнены самостоятельно и в полном объеме. В ходе выполнения задания продемонстрированы умения анализировать, систематизировать и структурировать материал.

0 баллов выставляется студенту, если выполнено менее 20% заданий, либо выполненные задания содержат ошибки, не демонстрируют умения анализировать, систематизировать и структурировать материал.

### **Критерии оценки теста**

до 40 баллов выставляется студенту, если по итогам прохождения теста он ответил правильно больше чем на 80% вопросов.

до 20 баллов выставляется студенту, если по итогам прохождения теста он ответил правильно на 50-80 % вопросов.

0 баллов выставляется студенту, если он не прошел тест или ответил правильно менее чем 50% вопросов теста.

### **Шкала и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Шкала оценивания компетенций:

| Оценка в 100-балльной шкале | Оценка в 5-ти балльной шкале     | Уровень сформированности компетенций |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 0-54 баллов                 | неудовлетворительно (не зачтено) | недостаточный                        |

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b><br><b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>           | стр. 7 |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |        |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

|               |                             |            |
|---------------|-----------------------------|------------|
| 55-69 баллов  | удовлетворительно (зачтено) | базовый    |
| 70-85 баллов  | хорошо (зачтено)            | повышенный |
| 86-100 баллов | отлично (зачтено)           |            |

Критерии оценивания компетенций:

| Индикаторы<br>достижения<br>компетенций  | Критерии оценивания компетенций  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | Недостаточный<br>уровень   | Базовый уровень   | Повышенный<br>уровень  |
| ИУК6.1 Применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученной работы | Не применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученной работы | Применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученной работы | Свободно применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученной работы |
| ИУК6.2 Планирует и реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, требований рынка труда             | Не планирует и не реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, требований рынка труда          | Планирует и реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, требований рынка труда             | Свободно планирует и реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, требований рынка труда             |
| ИУК6.3 Использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний, умений и навыков  | Не использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний, умений и навыков  | Использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний, умений и навыков  | Свободно использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний, умений и навыков  |
| ИУК6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач и относительно полученного результата       | Некритически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач и относительно полученного результата        | Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач и относительно полученного результата       | Высоко критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач и относительно полученного результата         |

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 8 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |        |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

### 3. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННОГО КУРСА

#### **1 раздел    Адаптации, преодоления стресса и копинг поведение**

Понятие психической адаптации.

Уязвимости и цене адаптации

Совладающее со стрессом и защитное поведение

Концепция копинга: определение, функция и виды

Копинг-механизмы и механизмы психологической защиты

Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал

Взаимосвязь копинг-механизмов и механизмов психологической защиты личности  
Защитно-совладающий стиль личности и симптоматика: выявление маркеров психологического неблагополучия и риска психической дезадаптации

#### **2 раздел    Межличностное общение в образовательной среде**

Межличностное общение в жизни человека. Сущность коммуникации в разных социальных сферах.

Восприятие и понимание человека человеком.

Понятие деловой этики.

Методы постановки целей в деловой коммуникации.

Эффективное общение.

Обратная связь и стили слушания.

Основные коммуникативные барьеры и пути их преодоления в межличностном общении. Основные причины конфликтов в образовательной среде.

Стили поведения в конфликтной ситуации.

Виды и формы взаимодействия в условиях образовательной организации.

#### **3 раздел    Технологии формирования жизнестойкости и копинг-поведения**

Минимизация действия образовательных рисков.

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 9 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |        |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |        |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |        |

Социально-психологические условия для личностного развития студентов с ОВЗ.

Общение как условие удовлетворения потребностей в стимуляции, в событиях, в структурировании времени, в узнавании, в достижениях и признании, в уважении и самоуважении. Роль коммуникации для психологической совместимости в коллективе. Общение как средство восприятия людьми друг друга.

Конфликт: причины, развитие, стратегии поведения в конфликте, способы разрешения. Механизмы социальной перцепции в профессиональном общении. Способы преодоления коммуникативных барьеров понимания, социально-культурных различий (интолерантности), барьеров отношений.

Условия психологически безопасных межличностных отношений, способствующих развитию отношений сотрудничества и взаимопомощи, удовлетворению потребности в личностно-доверительном общении.

Роль специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций и роль значимой совместной деятельности в социализации и социальной адаптации.

Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей.

Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 10 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

#### 4. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ

**Адаптивная физическая культура (АФК)** – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**Адаптированная образовательная программа** - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

**Адекватность поддержки** - оценки количества и/или качества полученной поддержки.

**Дети с ограниченными возможностями здоровья** – это дети от 0 до 18 лет, а так же молодежь старше 18 лет, имеющие временные или постоянные нарушения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий для получения образования.

**Доврачебная медицинская помощь** - это помощь, которая может быть оказана средним медицинским персоналом.

**Инвалид** - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

**Индивидуальная программа реабилитации инвалида** - разработанный на основе решения уполномоченного органа, осуществляющего руководство федеральными учреждениями, медико-социальной экспертизы комплекс оптимальных для инвалида реабилитационных мероприятий, включающий в

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 11 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности.

**Инклюзивное образование** - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

**Интеграция** - степень, в которой человек участвует в личных и общественных социальных взаимодействиях

**Лица с особыми образовательными потребностями** – используется для лиц с ОВЗ, применительно к обучающимся, так как ограничение возможностей участия человека с отклонениями в развитии в традиционном образовательном процессе вызывает у него особые потребности в специализированной педагогической помощи, позволяющей преодолеть эти ограничения, затруднения. В этом контексте ограничение возможностей выступают как переменная величина трудности педагогического воздействия, а не как личностная характеристика такого человека.

**Лицо с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** - лицо, имеющее физический и (или) психический недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования.

**Направление поддержки** – однонаправленная (донорская) или двунаправленная (взаимная) поддержка .

**Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья** - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 12 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

**ОВЗ** – ограниченные возможности здоровья. Лица с ОВЗ – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, то есть глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжёлыми нарушениями речи, нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды.

**Ограничение жизнедеятельности** - полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью. В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория "ребенок-инвалид".

**Оказываемая поддержка** - представления человека о доступности различных типов поддержки от членов сети

**Полученная поддержка** – оценка полученных типов поддержки

**Превентивная помощь** - помощь по профилактике и недопущению ухудшения состояния (например, инсулин при диабете, прием других препаратов профилактического характера). Первая медицинская помощь может быть оказана лицами без медицинского образования до оказания доврачебной и врачебной медицинской помощи, в том числе, скорой медицинской помощи.

**Реабилитация инвалидов** - система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной и профессиональной деятельности. Реабилитация инвалидов направлена на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, в целях социальной адаптации инвалидов, достижения ими материальной независимости и их интеграции в общество.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 13 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

**Ресурсный центр** – это структурное подразделение, включающее информационные, кадровые, научно-методические, учебно-лабораторные и материально-технические ресурсы для организации процесса обучения и комплексной реабилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Социальная защита инвалидов** - система гарантированных государством экономических, правовых мер и мер социальной поддержки, обеспечивающих инвалидам условия для преодоления, замещения (компенсации) ограничений жизнедеятельности и направленных на создание им равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества.

**Социальная поддержка** – доступные социальные ресурсы, предоставленные непрофессионалами в формальных группах поддержки и неофициальных отношениях помощи.

**Социальная поддержка инвалидов** - система мер, обеспечивающая социальные гарантии инвалидам, устанавливаемая законами и иными нормативными правовыми актами, за исключением пенсионного обеспечения.

**Социальная сеть** – единица социальной сферы и совокупность социальных связей личности. Социальные сети можно обозначить, пользуясь следующими параметрами: контакты, роли, взаимодействие и обмен, а также их комбинации.

**Специальные условия для получения образования (специальные образовательные условия)** - это необходимые условия обучения (воспитания, предоставления реабилитационных услуг), в том числе приспособления, технологии, способы, методы, программы, учебники, пособия, индивидуальные технические средства обучения, среда жизнедеятельности; педагогические, медицинские, психологические, социальные услуги, без которых невозможно (затруднено) освоение образовательных и профессиональных образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 14 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

**Структурная поддержка** - число и структура прямых и косвенных социальных связей человека

**Функциональная поддержка** - различные виды ресурсов, находящихся в социальных связях сети

## **5. ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1 (2 часа)**

#### **Адаптации, преодоления стресса и копинг поведение Вопросы и задания**

##### **Вопросы**

1. Понятие психической адаптации.
2. Уязвимости и цене адаптации
3. Совладающее со стрессом и защитное поведение
4. Концепция копинга: определение, функция и виды
5. Копинг-механизмы и механизмы психологической защиты
6. Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал
7. Взаимосвязь копинг-механизмов и механизмов психологической защиты личности  
Защитно-совладающий стиль личности и  
симптоматика: выявление маркеров психологического неблагополучия и  
риска психической дезадаптации

##### **Задания**

1. Приведите примеры адаптационных реакций человека.
2. Приведите примеры реагирования на стрессовое воздействие.
3. Выделите сильные и слабые стороны различных копинг-стратегий.
4. Составьте перечень свойственных вам копинг-ресурсов.
5. Опишите множество жизненных ситуаций (не менее 20), в которых происходит актуализация механизмов психологической защиты.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 15 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

Определите, какие механизмы психологической защиты в них проявляются.

## **Тема 2 (2 часа)**

### **Межличностное общение в образовательной среде**

#### **Вопросы**

1. Межличностное общение в жизни человека. Сущность коммуникации в разных социальных сферах.
2. Восприятие и понимание человека человеком.
3. Понятие деловой этики.
4. Методы постановки целей в деловой коммуникации.
5. Эффективное общение.
6. Обратная связь и стили слушания.
7. Основные коммуникативные барьеры и пути их преодоления в межличностном общении. Основные причины конфликтов в образовательной среде.
8. Стили поведения в конфликтной ситуации.
9. Виды и формы взаимодействия в условиях образовательной организации

#### **Задания**

1. Напишите 7-10 качеств «приятного собеседника». Оцените себя по этим качествам по 10-ти балльной шкале.
2. Разработайте 15 психологических рекомендаций в помощь студенту, адаптирующемуся к новому коллективу. Проранжируйте список.
3. Опишите несколько хорошо знакомых вам ситуаций общения и проанализируйте их: выделите мотив, цель, психологические особенности партнера, способы взаимодействия.

## **Тема 3 (4 часа)**

#### **Вопросы**

1. Минимизация действия образовательных рисков.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 16 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

2. Социально-психологические условия для личностного развития студентов с ОВЗ.

3. Общение как условие удовлетворения потребностей в стимуляции, в событиях, в структурировании времени, в узнавании, в достижениях и признании, в уважении и самоуважении. Роль коммуникации для психологической совместимости в коллективе. Общение как средство восприятия людьми друг друга.

4. Конфликт: причины, развитие, стратегии поведения в конфликте, способы разрешения. Механизмы социальной перцепции в профессиональном общении. Способы преодоления коммуникативных барьеров понимания, социально-культурных различий (интолерантности), барьеров отношений.

5. Условия психологически безопасных межличностных отношений, способствующих развитию отношений сотрудничества и взаимопомощи, удовлетворению потребности в личностно-доверительном общении.

6. Роль специальных средств коррекции нарушенных и компенсации отсутствующих функций и роль значимой совместной деятельности в социализации и социальной адаптации.

7. Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей.

8. Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес.

#### Задания

Прочитайте притчу и осуществите её психологический анализ. В чём, по вашему, её глубинный смысл. Согласны ли вы с ним. Приведите аргументы.

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 17 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

## 7. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Задания для самостоятельной работы

1. Приведите примеры адаптационных реакций человека.
2. Приведите примеры реагирования на стрессовое воздействие.
3. Выделите сильные и слабые стороны различных копинг-стратегий.
4. Составьте перечень свойственных вам копинг-ресурсов.
5. Опишите множество жизненных ситуаций (не менее 20), в которых происходит актуализация механизмов психологической защиты. Определите, какие механизмы психологической защиты в них проявляются.
6. Напишите 7-10 качеств «приятного собеседника». Оцените себя по этим качествам по 10-ти балльной шкале.
7. Разработайте 15 психологических рекомендаций в помощь студенту, адаптирующемуся к новому коллективу. Проранжируйте список.
8. Опишите несколько хорошо знакомых вам ситуаций общения и проанализируйте их: выделите мотив, цель, психологические особенности партнера, способы взаимодействия.
9. Прочитайте притчу «Счастье в яме» (текст в УММ) и осуществите её психологический анализ. В чём, по вашему, её глубинный смысл. Согласны ли вы с ним. Приведите аргументы.
10. Оцените виктимность своей личности, ответив на вопросы опросника (М.А. Одинцова, 2010 – представлен в УММ). Что вы можете противопоставить чертам жертвы?

### **Счастье в яме**

*Жили четыре брата. Пошли они как-то счастье искать. Шли-шли, и вдруг*

*видят - яма. А в*

*яме Счастье сидит.*

*- Чего, - спрашивает Счастье, - вам надо, братья?*

*Первый говорит:*

*- Хочу все знать!*

*- Это можно, - говорит счастье и дает ему «Всемирную энциклопедию»*

*Второй говорит:*

*- А я хочу стать богатым!*

*- Почему бы и нет? - говорит Счастье и дает ему сто медных монет.*

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 18 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

*Третий брат говорит:*

- *А я самым сильным хочу стать!*
- *И это решаемо, - говорит Счастье и вручает ему гирю.*
- *А тебе что надобно? - спрашивает Счастье младшего брата.*
- *А тебе??? - в ответ младший брат. - А то мы все о себе да о себе.*
- *А мне бы из ямы этой выбраться.*

*Ухватил младший брат Счастье и, вытащив его из ямы, пошел своей дорогой.*

*А Счастье за ним побежало...*

### **Опросник: «Проявление виктимности в Вашем поведении»**

1. *Считаете ли Вы, что в целом жизнь к Вам несправедлива?*
2. *Как Вы думаете, в неудачах, которые постигли Вас, виноваты обстоятельства?*
3. *Вы чувствуете себя изгоем?*
4. *Можете ли Вы сказать о себе, что одиночество - Ваш удел в жизни?*
5. *Способны ли Вы солгать ради получения очень нужного для Вас (вещи, идеи...)?*
6. *Часто ли Вы выполняете работу за других?*
7. *Можете ли Вы сказать о себе, что Вам постоянно хочется получить помощь от окружающих?*
8. *Вы иногда притворяетесь больным, немощным, стараясь избежать чего-то неприятного или с целью привлечь внимание окружающих?*
9. *Как Вы думаете, к Вашему мнению прислушиваются в коллективе?*
10. *Считаете ли Вы, что люди в большинстве случаев к Вам относятся несправедливо?*

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 19 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

11. Можете ли Вы сказать о себе, что постоянно чувствуете себя  
«козлом отпущения»?
12. Вам хочется, чтобы Вас всегда жалели?
13. Чувствуете ли Вы, что Вами иногда пренебрегают?
14. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы «жертва»?
15. Можете ли Вы сказать, что Вами всегда и везде постоянно  
пренебрегают?
16. Являлись ли Вы когда-нибудь объектом насмешек?
17. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы хронический неудачник?
18. Можете ли Вы пустить слезу, покапризничать, чтобы добиться того,  
чего хотите?
19. В какой бы коллектив Вы ни попадали, окружающие люди всегда  
относились к Вам по большей части враждебно?
20. Можете ли Вы сказать, что Вам нравится, когда Вас жалеют?
21. Можете ли Вы сказать о себе, что являетесь автором, писателем  
своей жизни?
22. Чувствуете ли Вы себя одиноким и ненужным?
23. Вам нравится играть разные роли в зависимости от обстоятельств?
24. Смогли бы Вы отказаться от материальной помощи государства,  
даже если бы в ней нуждались?
25. Вы можете сказать о себе, что Вам по жизни всегда везет?
26. В целом Вы можете сказать, что к Вам внимательны окружающие  
люди?
27. Вы чувствуете, что являетесь «центром внимания»?
28. Чувствуете ли Вы в себе силы, чтобы преодолеть любую беду?
29. Можете ли Вы сказать о себе, что Вас «любит удача»?
30. Ваши попытки что-то изменить в своей жизни постоянно не удаются?

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 20 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |         |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

31. На любом мероприятии Вы пользуетесь популярностью у окружающих?

32. Можете ли Вы сказать о себе, что иногда приходится манипулировать окружением для достижения своих целей?

Ключ к опроснику «Проявление виктимности в Вашем поведении»

Игровая роль «жертвы» по 1 баллу за вопросы +2, +5, +8, +18, +20, +23, -26, +32.

Социальная роль «жертвы» по 1 баллу за вопросы +3, +6, -9, +13, +16, +22, -27, -31.

Позиция «жертвы» по 1 баллу за вопросы +1, +7, +10, +12, +14, -21, -28, +30.

1. Статус «жертвы» по 1 баллу за вопросы +4, +11, +15, +17, +19, -24, -25, -29.

## 8. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Процесс приспособления психической деятельности человека к условиям и требованиям окружающей среды принято называть:

- Социализацией
- Психической адаптацией
- Копинг-поведением
- Интеграцией в общество

2. Копинг-поведение направлено на:

- Освоение профессии
- Преодоление лени
- Овладение нормами и правилами поведения
- Совладание со стрессом

3. Сохранение веры, надежды и оптимизма свойственно копинг-стратегии

- Положительная переоценка
- Планомерное решение проблем
- Бегство - избегание
- Принятие ответственности
- Поиск социальной поддержки
- Конфронтация
- Дистанцирование
- Самоконтроль

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   | стр. 21 |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |         |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

4. Чувство вины с депрессивным оттенком, чувством подавленности свойственно копинг-стратегии:

- a. Сохранение веры, надежды и оптимизма свойственно копинг-стратегии
- b. Положительная переоценка
- c. Планомерное решение проблем
- d. Бегство - избегание
- e. Принятие ответственности
- f. Поиск социальной поддержки
- g. Конфронтация
- h. Дистанцирование
- i. Самоконтроль

5. Для «комплекса жертвы» характерно:

- a. Апатия
- b. Отказ от ответственности за себя и других
- c. Беспомощность
- d. Снижение самооценки
- e. Безднадежность
- f. Все варианты

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО КУРСУ

Основная литература:

1. Литтл, Б. Я, опять я и мы / Б. Литтл ; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик. - Минск : Попурри, 2015. - 167 с. : ил. - ISBN 978-985-15-2555-9 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430299> (22.02.2016).

2. Одинцова, М.А. Многоликость "Жертвы" или Немного о Великой Манипуляции: (система работы, диагностика, тренинги) : учебное пособие / М.А. Одинцова. - М. : Флинта, 2010. - 253 с. - (Библиотека психолога). - ISBN 978-5-9765-0855-2 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58039> (22.02.2016).

3. Человек, субъект, личность в современной психологии: Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского / Российская академия наук, Институт психологии ; отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2013. - Том 1. - 584 с. - (Материалы конференции). - ISBN 978-5-9270-0266-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271587> (22.02.2016).

Дополнительная литература:

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>   |         |
|  | <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |         |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ | стр. 22 |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

1. Карташов, Я.П. Конфликтология / Я.П. Карташов. - М. : Лаборатория книги, 2010. - 142 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87244> (22.02.2016).

2. Лучанкин, А.И. Жизнестойкость: ментальные путешествия к доверию : монография / А.И. Лучанкин, Л.А. Кадырова ; отв. ред. А. Иванова. - Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 256 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6033-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430592> (22.02.2016).

3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. - М. : Институт психологии РАН, 2008. - 481 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0141-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069> (22.02.2016).

4. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. - М. : Институт психологии РАН, 2009. - 352 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0153-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87242> (22.02.2016).

5. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности : монография / А.Н. Фомина ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - М. : Прометей, 2012. - 152 с. - ISBN 978-5-4263-0110-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212995> (22.02.2016).

## 10. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

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

<http://edu.of.ru/> – Российский образовательный портал.

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека.

<http://psyjournals.ru/> – портал психологических изданий

<http://www.edu.ru/> – Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.ikprao.ru/> – Официальный сайт Института коррекционной педагогики РАО.

<http://psy.piter.com/> – Психопортал

<http://www.thetutor.ru/> – Тьюторская ассоциация

<http://www.spcenter.ru/> – Центр «Социальное партнерство

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b><br><b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>           | стр. 23 |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |         |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

<http://umcvpo.ru/about-project>- Федеральный портал высшего образования студентов с инвалидностью и ОВЗ

<https://www.chsu.ru/fakultety/ffkis/rc>- Сайт РЦ поддержки обучающихся с ОВЗ и работающих с этой категорией лиц ЧГУ

<https://speechpad.ru/> - Программа «Speechpad» («Речевой блокнот») для перевода устной речи в письменную

<http://nvda.ru/> - Программа экранного доступа «NVDA (NonVisualDesktopAccess)» («Синтезатор речи») для перевода письменной речи в устную

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. ОС семейства Microsoft Windows
2. Libre Office
3. 7Zip
4. Mozilla Firefox
5. Opera
6. Программный комплекс Лонгитюд
7. eBeam Education Suite
8. Opera
9. WinDjView
10. Adobe Reader

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

|   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| Оборудованные учебные кабинеты, объекты для проведения практических занятий |                                      | Перечень основного оборудования  |
| Наименование  | Адрес                                |  |
| Лекционная аудитория  | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>35 | Проекционный экран.<br>Проектор.<br>Компьютер.<br>Интерактивная доска с программой «Скраб бук».                |
| Компьютерный класс с выходом в  | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>37 | Оборудование для проведения контрольных работ, практических работ, тестирования – 12 персональных компьютеров. |

|  |  |         |
|--|--|---------|
|  | <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b><br><b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>           | стр. 24 |
|  | АДАПТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ<br>ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ |         |
|  | полное наименование дисциплины (модуля)  |         |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Интернет  |  | Банк аудио видео и учебных компьютерных материалов.<br>Компьютерные программы по диагностике речевых нарушений.<br>Лонгитюд<br>Телевизор  |
| Лекционная аудитория  | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>12   | Проекционный экран.<br>Белая трость<br>Интерактивная доска с программой «Скраб бук»   |
| Учебная аудитория<br>Медиазал                                 | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>13   | Телевизор<br>Ноутбук  |
| Учебно-методический кабинет                                   | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>33   | Электронная библиотека<br>Мимиотич  |
| Лекционная аудитория  | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>36   | Проекционный экран  |
| Лаборатория коррекционной педагогики и специальной психологии | Советский пр.,<br>25 Аудитория<br>32   | Кабинет биологически обратной связи<br>логотерапевтический<br>Набор зондов<br>Сенсорная комната<br>Кабинет БОС для диагностики и коррекции психоэмоционального состояния<br>Аудиометр |
| Компьютерный класс с выходом в Интернет                       | Советский проспект, 8<br>Аудитория 319 | Компьютерный класс  |
| Зал для заседаний   | Луначарского,<br>5 Аудитория<br>204    | Аудитория для ВЕБИНАРОВ   |