

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.10.2023 14:15:19  
Уникальный программный ключ:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f934de816b

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры и спорта

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень высшего образования	Магистратура
Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Программа	Образование в области безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Автор(ы): канд. психол, доцент, Мешкова И.В..  
доцент кафедры ПП

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от «16» февраля 2023 г. № 8.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «21» февраля 2023 г. № 3.

Нижний Тагил  
2023

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения** дисциплины является развитие компетенций магистров педагогического образования, направленных на формирование психологической культуры учителя, навыков эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения.

### Задачи:

1. Сформировать у магистрантов систему теоретических знаний о психологических и физиологических механизмах стрессового состояния, вызывающих его факторах и моделях адаптивного поведения.
2. Сформировать умение осуществлять саморегуляцию собственного состояния.
3. Вызвать у магистрантов стремление к освоению новых сфер профессиональной деятельности, формированию психологической культуры учителя.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» является частью учебного плана по направлению подготовки магистров 44.04.01 Педагогическое образование. Дисциплина реализуется кафедрой педагогики и психологии. Данная дисциплина относится к факультативным, изучается на первом курсе во второй сессии.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие компетенции:

ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК 6.1. Демонстрирует знание психологопедагогических основ учебной деятельности; принципов проектирования и особенностей использования психологопедагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
	ИОПК 6.2. Использует знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применяет образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
	ИОПК 6.3. Учитывает особенности развития обучающихся в образовательном процессе; отбирает и использует психолого педагогических (в том числе инклюзивные) технологии в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты, индивидуально ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений).

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2зач. ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ**

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	2 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>72 (2з.е.)</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>4</b>
Лекции	2

Практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	<b>64</b>
Самоподготовка к текущему контролю знаний	4

#### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Всего, часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы		
<i>1 семестр</i>						
1. Адаптация и дезадаптация человека	14	1	1		10	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	14	1	1		10	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	14	2			8	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>68</b>	

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека.

Особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Понятие гомеостаза. Общее понятие об адаптации человека. Уровни адаптации: физиологический, психический, социальный. Виды адаптации человека: биологическая – приспособление человека к условиям окружающей его среды; социальная – приспособление одного или нескольких человек к социальной среде; психологическая – эмоциональное, психическое приспособление человека к любым условиям с целью выжить и установить гармонию внутри себя (проявляется во всех видах адаптации).

Механизмы социальной адаптации: социальное воображение, социальный интеллект, реалистичная направленность сознания, ориентировка на должное (по М. И. Бобневой, 1978). Способы психологической защиты: отрицание, вытеснение, проекция, рационализация, регрессия и др. Понятие адаптивного поведения.

Нарушения процесса адаптации: «девиантная адаптация» и «патологическая адаптация».

Понятие о дезадаптации человека. Диагностические критерии дезадаптации – нарушения в профессиональной деятельности и в межличностных отношениях, а также реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемой реакции на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность и др.).

Признаки дезадаптивного поведения: конфликты, не имеющие явной причины, неадекватные реакции, отказ от выполнения предписаний, по отношению к которым ранее не возникало противодействия. Понятия девиантного и делинквентного поведения. Факторы дезадаптации.

## **Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния.**

Понятие об эмоциональном стрессе. Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Классификация психического стресса. Функции стресса. Условия возникновения информационного стресса. Особенности проявления эмоционального стресса. Классификация тревоги. Индивидуальные особенности проявления стресса.

Потребности и их роль в развитии стресса. Роль фрустрации в формировании стрессовых состояний. Регуляция эмоциональных состояний. Механизмы регуляции психических состояний по Ф.Б. Березину. Понятие механизмов психологической защиты. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты.

Способы формирования стрессоустойчивости и построения адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Адаптивное поведение – это приспособительное поведение человека, которое характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и положительным эмоциональным самочувствием. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».

## **Тема 3. Управление стрессом в педагогической деятельности.**

Группы стрессогенных факторов: 1) факторы, зависящие от условий труда; 2) факторы, зависящие от личных качеств работника; 3) факторы, обусловленные управленческими причинами; 4) факторы, обусловленные межличностным общением с коллегами; 5) специфические стрессфакторы, характеризующие педагогическую деятельность.

Модель адаптивного поведения личности: адекватная самооценка «Я образа», средняя степень нервно-психического напряжения, мотивация деятельности, развитие инициативности, ответственности, оптимальный уровень интернальности-экстернальности и стрессоустойчивости-тревожности. Диагностика психических свойств личности.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния» (продолжение).

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При освоении программы по дисциплине «Психология и физиология адаптивного поведения» используются следующие образовательные технологии: обзорная лекция, которая носит проблемный характер, мультимедийные презентации, интерактивные формы проведения занятий, дискуссия, психологические тренинги, разбор конкретных ситуаций.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***Основная литература***

1. Акимова, М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников : учебное пособие для вузов / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473191> (дата обращения: 20.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Баданина, Л. П. Основы общей психологии : учебное пособие / Л. П. Баданина. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 448 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/99983> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Данилова Н. Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник / Н. Н. Данилова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Текст : электронный // ЭБС IPRbooks : электронно-библиотечная система. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8869.html> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Педагогическая психология: учебное пособие / Под ред. Л. А. Редуш, А. В. Орловой. — СПб.: Питер, 2016. — 416 с. — Текст : электронный // ЭБС Айбукс : электроннобиблиотечная система. — URL: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=350604> (дата обращения: 22.03.2021). — ЭБС Айбукс. — Режим доступа: для авториз. пользователей

#### ***Дополнительная литература***

1. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : практическое пособие / Е. И. Рогов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 412 с. — (Профессиональная практика). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468427> (дата обращения: 15.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Сударчикова, Л. Г. Педагогическая психология : учебное пособие / Л. Г. Сударчикова. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 320 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/63043> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Фоминова, А. Н. Педагогическая психология : учебное пособие / А. Н. Фоминова, Т.Л. Шабанова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 320 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/84354> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Программное обеспечение общего и профессионального назначения:**

LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security – 300, Adobe Reader.

#### **Информационные системы и платформы:**

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационнообразовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.