

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Факультет фундаментальной медицины  
Кафедра многопрофильной клинической подготовки

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Декан факультета**  
**фундаментальной медицины**  
**академик РАН Ткачук В.А.**  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля):

Адаптация к условиям учебы на младших курсах

Уровень высшего образования:

Специалитет

Направление подготовки (специальность):

31.05.01 – лечебное дело

33.05.01 - Фармация

Направленность (профиль) ОПОП:

Гуманитарные дисциплины по выбору

(если дисциплина(модуль) относится к вариативной части программы)

Форма обучения:

очная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
на заседании кафедры физиологии и общей патологии  
факультета фундаментальной медицины  
(протокол № \_\_\_\_\_, дата)

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с самостоятельно установленным МГУ образовательным стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по специальностям 31.05.01 – «Лечебное дело», 33.05.01 «Фармация»

ОС МГУ утвержден решением Ученого совета МГУ имени М.В.Ломоносова от 27 июня 2011 года (протокол № 3), редакция приказа МГУ от 30 декабря 2016 года.

Год (годы) приема на обучение \_\_\_\_\_

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП: вариативная часть ОПОП, гуманитарная дисциплина по выбору.

2. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия: изучение дисциплины «Адаптация к условиям учебы на младших курсах» базируется на результатах обучения по учебным предметам ступени среднего общего образования: естествознание (углубленный уровень).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников и индикаторами (показателями) их достижения.

<p>УК-10. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни, формировать приоритеты личностного и профессионального развития.</p>	<p>Знать: -факторы, влияющие на способности справляться со стрессовыми ситуациями Уметь - применять техники совладания со стрессом - выбирать адаптивные стратегии коммуникации - распределять собственное время для профессионального развития</p>
--	---

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:**

Объем дисциплины (модуля) составляет 1зачетную единицу, всего 36 часов, из которых 18 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (18 часов групповые консультации,), 18 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

5. Формат обучения (отметить, если дисциплина или часть ее реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) очный

**6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий**

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе							
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них:					Самостоятельная работа обучающегося, часы из них		
		Занятия лекционного типа	Семинары	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации)	Всего	Выполнение домашних заданий, подготовка рефератов и т.п.	всего
<p><b><u>Тема 1. Стресс, адаптация и совладающее поведение</u></b>  Понятие стресса и стрессовых ситуаций, причины и последствия. Стрессовые ситуации при обучении в ВУЗе. Понятие адаптации и совладающего поведения. Адаптация к обучению в ВУЗе. Анализ стратегий совладающего поведения. Навыки управления стрессом</p>	12			6			6	6	6
<p><b><u>Тема 2. Эффективные коммуникации и управление конфликтами</u></b>  Понятие эффективной коммуникации, информационная, перцептивная и интерактивная составляющая. Эффективная коммуникация в ВУЗе. Правила и стратегии построения эффективной коммуникации. Конфликты</p>	12			6			6	6	6

и стратегии поведения в них. Ассертивное поведение и медиация									
<b><u>Тема 3. Управление временем. Приемы эффективности в ситуации многозадачности</u></b> Понятие управления временем. Планирование, расставление приоритетов. Закон Парето. Прокрастинация и flow-эффект. Приемы эффективности в ситуации многозадачности	12		6			6	6	6	
<b>Итого</b>	<b>36</b>		<b>18</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

### 7. Фонд оценочных средств для оценивания полученных студентом результатов обучения по дисциплине (модулю)

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	ФОРМА ОЦЕНИВАНИЯ	ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)			
		2	3	4	5
Уметь применять стратегии совладания со стрессом	Демонстрация во время групповой консультации	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные неточности умение	успешное и систематическое умение
Уметь выбирать адаптивные стратегии коммуникации	Демонстрация во время групповой консультации	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные неточности умение	успешное и систематическое умение
Уметь распределять собственное время для профессионального развития	Демонстрация во время групповой консультации	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные неточности умение	успешное и систематическое умение

Условия постановки зачета – успешное освоение техник совладания со стрессом и эффективных коммуникаций

## **8. Ресурсное обеспечение:**

- 1). Перечень основной и дополнительной литературы,
- 1) Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000
- 2) Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002
- 3) Корабейников, И. Н. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент / – Оренбург : ОГУ. – 2020. – 121 с. ISBN 978-5-7410-2483-6

- Описание материально-технической базы.

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Адаптация к условиям учебы на младших курсах» используется лекционная аудитория для чтения лекций, оснащенная мультимедийным проектором, ноутбуком, экраном, микрофоном.

9. Язык преподавания: Русский.

10. Преподаватель: Малыгин Ярослав Владимирович - Малыгин Ярослав Владимирович - доктор медицинских наук, доцент кафедры многопрофильной клинической подготовки факультета фундаментальной медицины МГУ.

11. Разработчик программы: Малыгин Ярослав Владимирович - доктор медицинских наук, доцент кафедры многопрофильной клинической подготовки факультета фундаментальной медицины МГУ.