

Научная статья

УДК 37.02

МАТЕРИАЛЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛИЧНОСТНЫЙ РЕЗИСТЕНТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТАРШЕГО ШКОЛЬНИКА»

Аслан Баширович Шаухалов

Ингушский государственный университет, Магас, Республика Ингушетия,
Россия

aslanon@gmail.ru

Аннотация. Представленная научная статья посвящена апробации авторской рабочей программы дополнительной образовательной дисциплины «Личностный резистентный потенциал старшего школьника». Выделены и раскрыты структурные компоненты программы: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, объем дисциплины с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с учителем, содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенных на них часов и видов учебных занятий, перечень учебной литературы, оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся, групповые и индивидуальные консультации, содержание самостоятельной работы, методические указания для обучающихся, критерии оценки различных видов работы старшего школьника, включая доклады, программное обеспечение и информационные справочные системы, материально-техническая база, организация экспериментального процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: рабочая программа, дополнительная образовательная дисциплина, личностный резистентный потенциал, старший школьник

Для цитирования: Шаухалов А. Б. Материалы рабочей программы дополнительной образовательной дисциплины «Личностный резистентный потенциал старшего школьника» // Научно-методический журнал «ПРЕДУНИВЕРСАРИЙ». 2026. Вып. 2 (2). С. 95–106.

Original article

UDC 37.02

**MATERIALS OF THE WORK PROGRAM OF THE ADDITIONAL
EDUCATIONAL DISCIPLINE «PERSONAL RESISTANT POTENTIAL OF
A SENIOR SCHOOL STUDENT»**

Aslan B. Shaukhalov

Ingush State University, Magas, Ingushetia Republic, Russia

aslanon@gmail.ru

Abstract. The presented scientific article is devoted to the testing and implementation of the author's curriculum for the supplementary educational course «*Personal Resistant Potential of a Senior School Students*». The structural components of the program are identified and described, including: the course title; the list of planned learning outcomes correlated with the expected outcomes of the educational program; the course workload indicating the number of hours allocated for direct interaction between students and the teacher; the course content structured by topics with specified hours and types of learning activities; the list of educational literature; assessment tools for current and interim evaluation of students; group and individual consultations; the content of independent work; methodological guidelines for students; assessment criteria for various types of senior students' work, including reports; software and information reference systems; material and technical resources; and the organization of the experimental process for persons with disabilities.

© Шаухалов А. Б., 2026

Keywords: curriculum, supplementary educational course, personal resilience potential, senior school student

For citation: Shaukhalov A. B. Materials of the work program of the additional educational discipline «personal resistant potential of a senior student» // Scientific and Methodological Journal «PRE-UNIVERSITY». 2026. 2 (2): 95–106. (In Russ.).

Введение

Современная образовательная ситуация в России насыщена внешнеполитическими вызовами, стрессогенными ситуациями, несущими угрозу здоровью школьников. Этот факт побуждает к созданию витальных образовательных программ, одна из которых представлена в данной статье. Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рекомендована для обучающихся 10-х классов. Структурно программа содержит: наименование дисциплины, перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами ее освоения, объем дисциплины с указанием часов, выделенных на контактную работу обучающихся с учителем, содержание дисциплины, соотнесенное с темами и отведенными на них учебными часами, видами учебных занятий, перечнем учебной литературы, оценочными средствами для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся [4].

Исследовательские результаты и их интерпретация

В связи с этим, цель освоения программы сводится к формированию личностного резистентного потенциала. Программные задачи включают: 1) формирование у старших школьников личностного резистентного потенциала с применением валеологического и аналитико-педагогического подходов, 2) использование технологий в сфере безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения, 3) развитие витальной культуры с позиции жизнеобеспечения, здоровьесберегающих ценностей, межличностного

© Шаухалов А. Б., 2026

взаимодействия, 4) организацию взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями для решения задач резистентности к витальным угрозам, 5) формирование образовательной среды, способствующей развитию у старших школьников валеологической компетентности, социально-значимой индивидуальности, социальной референтности, средовой устойчивости, 6) самостоятельное изучение материала об устойчивости личности к витальным угрозам.

Старший школьник, освоивший программу дисциплины, должен обладать следующими компетенциями: 1) осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации о развитии резистентности к витальным угрозам, 2) формировать личностный резистентный потенциал с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, 3) применять аналитико-педагогический подход для решения поставленных задач, 4) осуществлять самообразование в области резистентности к витальным угрозам. Эти компетенции соотносимы с конкретными результатами обучения: знать принципы сбора, отбора и обобщения информации о здоровьесбережении в ситуациях витальных угроз, ценностные основания здоровья, принципы природосообразности в сохранении и укреплении здоровья, теоретические принципы нивелирования негативных импульсов и порывов, факторы терапевтической среды, оказывающие оздоравливающее воздействие на личность: ценности, привычки, правила поведения и ритуалы, групповые процессы. Старший школьник должен уметь осуществлять выбор современных методик и технологий, в том числе информационных, необходимых для обеспечения резистентности к витальным угрозам, интерпретировать кризисо-содержащие события, анализировать данные о социальной референтности, соблюдать правила обучения в коллективе, формировать свой удовлетворительный портрет, преодолевать в себе слабость, болезненность и избалованность, адекватно реагировать на трудности и непредвиденные ситуации, нивелировать свои и чужие негативные импульсы и порывы. Соответственно юноши и девушки должны владеть: аналитикой выхода из

© Шаухалов А. Б., 2026

витальной угрозы, диалогом-реконструкцией угрозосодержащих событий, рефлексивным отношением к экстремальным ситуациям (наблюдение, опрос, анализ данных), «гигиеной» групповых отношений, толерантностью и дружественным поведением, первой медицинской помощью, методами борьбы со стрессом, самодиагностики, психосоматической самооценки, самоконтроля.

Для формирования названных компетенций используются активные, интерактивные и другие методы: урок с проблемными вопросами, диалог или беседа с классом, проблемные ситуации, диагностические тесты, деловые и ролевые игры, дидактический театр, лекции-дискуссии, проблемные ситуации, групповые консультации. Средства оценивания включают: тесты, вопросы для устного опроса на учебных занятиях семинарского типа, подготовку докладов, вопросы для устного опроса на уроке.

Объем дисциплины составляет 55 часов. Из них контактная работа обучающихся с педагогом занимает 17 часов, самостоятельная работа – 34 часа, зачет как вид аттестации – 2 часа, консультирование – 2 часа.

Наименование тем коррелирует с их содержанием. В теме 1 «Витальная культура» раскрываются ее сущностные характеристики, структура, уровни, коммуникативная и интерактивная стороны. В теме 2 «Экзистенциальные ценности» дается определение экзистенциализму; рассматриваются смысло-жизненные вопросы бытия, цель существования и деятельности человека, его жизненный опыт, субъективность [3]. Характеризуются экзистенциальные ценности: личность, свобода, жизнь, любовь, труд, игра, свобода, творчество, достоинство, отдых, участие, вера, здоровье, мужество, ответственность). В теме 3 «Личностный резистентный потенциал» раскрывается его суть, структура; выявляется внутренняя личностная позиция, ресурс, способности, задатки; обрисовывается личностный потенциал регуляции, личностный рост, саморазвитие, самовоспитание. В теме 4 «Валеологическая компетентность» анализируются факторы здоровья старшеклассников, валеологические основы их обучения, гигиенические принципы построения режима дня, физико-гигиенические и медико-
© Шаухалов А. Б., 2026

профилактические требования к обучению старших школьников; раскрываются гигиенические принципы организации занятий с персональным компьютером, важность двигательной активности, регулярного и качественного питания. В теме 5 «Социально-значимая индивидуальность» дается ее определение, раскрывается компонентный состав: самостоятельность, социальная активность, ответственность, обрисовываются общественные ценности, ролевое поведение, психологическая устойчивость, самооценка, самостоятельность, ответственность, дается характеристика эффективному общению. В теме 6 «Социальная референтность» выполняется интерпретация данного понятия, а также терминов «референт», «референтация»; характеризуются референтные группы; выполняется их дифференциация и статусность; раскрываются механизмы социальной референтности, символика. В теме 7 «Средовая устойчивость к витальным угрозам» интерпретируется данное понятие; излагаются природные факторы поведения человека в экстремальных ситуациях, механизмы средовой устойчивости, эмоциональный фон; описывается снижение стрессогенного воздействия ситуации. В теме 8 «Защитные механизмы от витальных угроз» обучающиеся знакомятся с материалом о защитных механизмах от витальных угроз по З. Фрейду. Интерпретируются понятия: «вытеснение», «регрессия», «рационализация», «сублимация», «идентификация» (интроекция); изучается теория А. Фрейд о защитных механизмах в ситуациях витальных угроз: отрицание в слове и действии, отрицание в фантазии, ограничение Эго, проекция, идентификация с агрессором, альтруистическое подчинение; проводится игровая педагогически ориентированная психотерапия; выполняются рисунки о пережитом. В теме 9 «Педагогика переживаний» А. Адлера» в контексте его концепции характеризуется развитие у ребенка уверенности в себе, личностная смелость: преодоление болезненности, слабости, избыточной опеки, избалованности. В теме 10 «Терапия впечатлений» К. Хана» интерпретируется «терапия впечатлений» и «педагогика переживаний» К. Хана; раскрываются функции воспитателя и объекта воспитания. В теме 11 «А. Айхорн о природных

механизмах защиты человека» излагается интерпретация А. Айхорном природных механизмов защиты человека: вытеснения, замещения, идентификации, рационализации, отрицания, проекции, регрессии, реактивных образований. В теме 12 «Факторы терапевтической среды Ф. Редля» излагается точка зрения этого педагога о составляющих терапевтической среды: система аксиологических приоритетов, поведенческие нормы, групповые процессы, программные виды деятельности, социальный и средовый аспекты, сдерживание негативных реакций, избегание возрастных фрустраций, следование воспитательным мерам, чистота групповых отношений, удовлетворительный портрет, диалог-реконструкция и толкование кризисных событий, аксиологически-ориентированные виды деятельности. В теме 13 «Б. Беттельхайм о педагогических основах адаптации юношей и девушек к экстремальным ситуациям» данное явление раскрывается в ракурсе автономизации личности от экстремальных ситуаций. Излагаются факторы резистентности к витальным угрозам: внутреннее содержание, идентичность, самоуважение, осмысленность жизненного опыта, межличностные отношения; раскрываются рефлексивное отношение к экстремальным ситуациям, лечебно-педагогические основания ориентации юношества к витальным угрозам; характеризуется личность воспитателя. В теме 14 «Духовное здоровье» дается определение экзистенции. Духовное здоровье рассматривается с позиции высокой нравственности, воли, духовности, интеллигентности, гармоничности, альтруизма, веры, внутренней свободы, ценности духовного здоровья (Истина, Добро, Красота), творчества, ответственности за свою жизнь, свои поступки, свой выбор. В теме 15 «Соматический компонент сохранения и укрепления здоровья» интерпретируется гомеостаз как закон устойчивой неравновесности живых систем со средой; характеризуются уровни саморегуляции организма человека: высший (центральная нервная система), второй (вегетативная нервная система), третий (эндокринная система); описывается саморегуляция с позиции анаболизма (накопления организмом энергии), катаболизма (высвобождения энергии); вводится понятие биологической адаптации, структурных и

функциональных резервов организма; описывается функциональное состояние человека [1, с. 33]; изучаются механизмы, активизирующие генетический потенциал здоровья человека. В теме 16 «Здоровый образ жизни» он характеризуется как тип жизнедеятельности, совокупность социально типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления; излагается структура образа жизни: преобразовательная, познавательная, коммуникативная, медико-педагогическая деятельность, способы удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной деятельности; раскрываются валеологические потребности: витальные, социальные, познавательные, идеологические, этнические, волевые; производится ознакомление с жизненными условиями, уровнем, качеством, укладом, стилем. В теме 17 «Психогигиена» это понятие раскрывается с точки зрения позитивного отношения к жизни, людям и себе, осознанной и осмысленной жизни, творчества, веры, положительных эмоций, выхода из стрессовых ситуаций; изучаются приемы нейтрализации негативных состояний: смена ориентаций, обесценивание недостигнутого, осмысливание возможной неудачи, отличие неудачи от катастроф, расслабление, доверительное общение, юмор, создание своего успешного образа, труд, умение забывать, способность отказывать, введение в свою жизнь здоровьесберегающей информации [5, с. 67].

Консультации включают: 1) групповые по подготовке к ученической конференции (2 ч.) и индивидуальные по подготовке презентаций (2 ч.). Самостоятельная работа аккумулирует следующий набор деятельности: работу с конспектом, повторную работу над пройденным учебным материалом, ответы на контрольные вопросы, составление плана и тезисов ответов, работу с незнакомым теоретическим материалом (учебником, первоисточником, дополнительной литературой, аудио- и видеозаписями, средствами дистанционного обучения), консультирование, составление таблицы по теме, исследовательскую деятельность, работу с основными понятиями по теме, самостоятельную подготовку к ученической конференции.

© Шаухалов А. Б., 2026

Перечень литературы для освоения дисциплины включает материалы валеологического, кризисно-педагогического, экстремально-педагогического спектров. Представлены методические указания для обучающихся по освоению дисциплины с предусмотренными видами учебных занятий (урок, групповая консультация, самостоятельная работа). Даются рекомендации обучающимся по объяснению программного материала: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные формулировки, положения, выводы, обобщения; выделять термины, помечать важные мысли; выписывать толкования в тетрадь; фиксировать материал, который вызывает трудности, искать ответ в рекомендованной литературе. Отмечено, что при необходимости следует формулировать вопросы и задавать их учителю, уделять внимание ключевым понятиям в рамках каждой темы, решать практические задания, готовиться к круглым столам.

В ходе групповых консультаций старшие школьники получают квалифицированную помощь по организации самостоятельной подготовки на основе метапредметных универсальных учебных действий, используемых учебных стратегий. В рамках дисциплины обсуждаются научные тексты, решаются учебные задачи, осуществляется подготовка к интерактивным занятиям, прорабатываются проблемные ситуации, осуществляется поиск вариантов их решения, определяются преимущества используемых средств для решения поставленных учебных задач, выявляются способы организации работы.

Самостоятельная работа старшего школьника по дисциплине включает такие виды работы как:

1. Написание доклада: целесообразно изучить основную и дополнительную литературу по теме занятия, создавая конспект доклада. Собирается материал из рекомендуемых источников. Тщательно готовится введение к докладу, где раскрываются актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования.

2. Составление таблицы по теме. Таблица составляется для визуализации опорного конспекта. В ней прослеживается взаимосвязь основных понятий и информационных блоков с кратким раскрытием по теме.

3. Составление конспекта ответов на вопросы к зачету. Автор в конспектной форме (до 10 предложений на каждый вопрос) готовит ответы на вопросы, определенные для итоговой аттестации, при этом целесообразно использовать ранее подготовленные опорные конспекты, таблицы и т. д.

Разработаны критерии оценки различных видов работы (ответа, доклада и др.) и оценки участия в ученической конференции старшего школьника при максимальной оценке 5 баллов. Представлено программное обеспечение и информационные справочные системы, материально-техническая база. Последняя включает: классную комнату на 25–30 мест, учебную, методическую и справочную литературу, учебно-наглядные пособия (для отдельных тем дисциплины), персональный компьютер с доступом к сети Интернет, проектор. Предусмотрена организация экспериментального процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья: обеспечение внеклассной работы, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций.

Заключение

Представленная широкому кругу психолого-педагогического сообщества дополнительная рабочая программа может быть использована при подготовке старших школьников как самостоятельно, так и фрагментарно при реализации учебной дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины».

Список литературы

1. Безруких М. М., Войнов В. Б., Криволапчук И. А., и др. Здоровьесберегающая деятельность образовательных организаций Российской Федерации. Результаты анкетирования образовательных организаций (июнь 2021 года) // Здоровьесберегающая деятельность образовательных организаций: © Шаухалов А. Б., 2026

проблемы и решения. Всероссийская научно-практическая конференция. Москва, 2021. С. 16–45.

2. Войнов В. Б. Представления о зрелости ребенка в аспекте оценки уровня его здоровья // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки. 2003. № 3 (123). С. 105.

3. Лезина В. В. Methodological aspects of the study of neurodidactics in humanitarian students // Science and Innovations. 2021. Part 1. Birmingham, United Kingdom. P. 121.

4. Шаухалов А. Б. Некоторые выводы из исследования резистентности старших школьников к витальным угрозам // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Современная наука: инновационный взгляд молодежи». Пятигорск: ПГУ. 2024. С. 338.

5. Эльмурзаев Д. А., Лезина В. В. Методология исследования педагогической поддержки людей 55–70 лет в экстремальных ситуациях: философский и общенаучный уровни // В сборнике: Наука и практика в условиях распада мирового порядка и новой парадигмы развития. Сборник научных статей по итогам Международной межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург. 2025. С. 64–69.

References

1. Bezrukikh M. M., Vojnov V. B., Krivolapchuk I. A., i dr. Zdorov'esberegayushchaya deyatel'nost' obrazovatel'nykh organizatsij Rossijskoj Federatsii. Rezul'taty anketirovaniya obrazovatel'nykh organizatsij (iyun' 2021 goda) // Zdorov'esberegayushchaya deyatel'nost' obrazovatel'nykh organizatsij: problemy i resheniya. Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya. Moskva. 2021. S. 16–45.

2. Vojnov V. B. Predstavleniya o zrelosti rebenka v aspekte otsenki urovnya ego zdorov'ya // Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedenij. Severo-Kavkazskij region. Seriya: Estestvennye nauki. 2003. № 3 (123). S. 105.

3. Lezina V. V. Methodological aspects of the study of neurodidactics in humanitarian students // Science and Innovations. 2021. Part 1. Birmingham, United Kingdom. R. 121.

4. Shaukhalov A. B. Nekotorye vyvody iz issledovaniya rezistentnosti starshikh shkol'nikov k vital'nyim ugrozam // Materialy VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sovremennaya nauka: innovatsionnyj vzglyad molodezhi». Pyatigorsk: PGU. 2024. S. 338.

5. El'murzaev D. A., Lezina V. V. Metodologiya issledovaniya pedagogicheskoy podderzhki lyudej 55–70 let v ekstremal'nykh situatsiyakh: filosofskij i obshchenauchnyj urovni // V sbornike: Nauka i praktika v usloviyakh raspada mirovogo poryadka i novoj paradigmy razvitiya. Sbornik nauchnykh statej po itogam Mezhdunarodnoj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Sankt-Peterburg. 2025. S. 64–69.

Информация об авторе:

А. Б. Шаухалов – аспирант кафедры педагогики и методики начального образования, Ингушский государственный университет

Information about the author:

A. B. Shaukhalov – Postgraduate student of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education, Ingush State University

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 31.05.2026; одобрена после рецензирования 12.06.2026; принята к публикации 15.06.2026.

The article was published 31.05.2026; approved after reviewing 12.06.2026; accepted for publication 15.06.2026.