

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

НН інститут/факультет педагогіки і психології

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового Інституту  
педагогіки і психології

проф.  С.М. Кондратюк

(підпис) (ініціали та прізвище)

« 28 » серпня 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА ПТСР»**

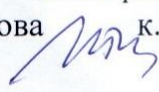
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 Психологія

освітня-програма «Практична психологія» першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною комісією  
НН Інституту педагогіки і психології  
«28»серпня 2020 р

Голова  к. психол. н., доц. Тарасова Т.Б.

Суми - 2020

Розробники:

1. Мотрук Тетяна Олександрівна, к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2020.

Завідувач кафедри



Кузікова С. Б. д. психол. н., професор

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <b>4</b>	Перший (бакалавр)	вибіркова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
4		4-й	
<b>Семестр</b>			
8		8-й	
<b>Лекції</b>			
28год.		6 год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
26 год.		4 год.	
<b>Лабораторні</b>			
год.		год.	
<b>Самостійна робота</b>			
64 год.		108 год.	
<b>Консультації</b>			
2 год.	2 год.		
Вид контролю: ЗАЛК			
Загальна кількість годин <b>120</b>			

#### 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

У житті ми зустрічаємося з великою кількістю викликів. Зазвичай ми зараховуємо їх до числа стресових подій, які мають очікувані та неочікувані наслідки. Ми звикли вважати стреси чимось одностайно негативним, руйнівним, але стрес може стати універсальним засобом адаптації, потужним інструментом загартування характеру. Окремим блоком розглядаємо

травматичні стресові події, їх ознаки, наслідки, компетенції посттравматичного втручання фахівців різних галузей та підготовки

**Мета курсу** «Психологія стресу та ПТСР» – формування уявлень про закономірності розвитку стресу та ПТСР, формування навичок виявлення стресових факторів, уміння використовувати знання у професійній діяльності майбутніх психологів.

Навчальна дисципліна «Психологія стресу та ПТСР» входить до вибіркового навчального дисциплін першого (бакалаврського) рівня освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки».

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Курс «Психологія стресу та ПТСР» вимагає актуалізації міждисциплінарних знань такими курсами, як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психотерапія», «Психофізіологія», «Психокорекція», «Життєві кризи особистості» «Клінічна психологія», «Основи психосоматики».

## 3. Результати навчання за дисципліною

**РН 1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми при дослідженні стресових ситуацій.

**РН 2 .** Складати план проведення клінічної бесіди та добір психодіагностичного інструментарію відповідно до потреб діагностики та супроводу, забезпечувати ефективність власних дій.

**РН 3.** Володіти умінням презентувати результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

**РН 4.** Планувати консультативну та просвітницьку роботу, дотримуючись етичних норм та правил надання психологічної допомоги.

**РН 5.** Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації для проведення диференційної діагностики постстресових станів.

**РН 6.** Використовувати у процесі роботи засвоєні прийоми та техніки психологічної роботи відповідно до конкретних умов, враховуючи потреби клієнта.

**РН 7.** Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

**РН 8.** З повагою ставитися до клієнта, притримуючись принципів біоетики, притримуватися професійної етики у спілкуванні з колегами.

**РН 9.** Уміти оцінювати стан фізичного та психічного здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізора.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	<p>Надаються повні і змістовні відповіді на всі теоретичні питання курсу. Студент демонструє знання матеріалу, його розуміння, орієнтацію в широкому полі питань з методики та організації наукового дослідження, знайомство з сучасною науковою літературою. Відповіді на додаткові запитання чіткі, правильні, показують знання та ерудицію студента.</p> <p>Практичні та самостійні завдання виконано в повному обсязі, дано відповіді на всі питання. Матеріал, викладено логічно, послідовно, без помилок, при цьому виявлено здатність студента диференціювати, інтегрувати знання. Студент вільно формулює висновки та узагальнення, самостійно застосовує знання в конкретних ситуаціях організації наукових досліджень. Правильно, охайно оформлено роботи.</p>
В	<p>Надається достатньо повна і змістовна відповідь на всі запитання курсу. Студент показує знання і розуміння матеріалу, знайомство з основною науковою літературою в проблеми методики та організації наукових досліджень. Відповіді на додаткові питання загалом вірні. Наявні несуттєві зауваження та незначні помилки у виконанні запропонованих завдань.</p>
С	<p>Матеріал викладається логічно, послідовно. В роботі зі складання реферативних повідомлень, оформлення презентації або логіко-структурні схем є незначні помилки, при цьому студент не знає деяких визначень з предмету, але може диференціювати, інтегрувати знання.</p>
Д	<p>Відповіді на теоретичні питання курсу викладені уривчасто, знання основних тем є поверховим. Відповіді на додаткові питання не завжди правильні, формальні та поверхові. Не дотримано вимог щодо змісту та оформлення завдань з практичних занять. Завдання</p>

	виконано у повному обсязі, проте наявні суттєві помилки та недоліки.
E	Теоретичні питання розкрито не повністю. Студент знає і розуміє тільки основний матеріал, який викладає спрощено і неповно, припускається окремих суттєвих помилок. При відповідях на запитання щодо опанування програми студент почувається невпевнено, збивається, припускається помилок, не має потрібних знань.
F	Студент надає відповіді із суттєвими помилками, демонструє поверхове знання і розуміння основного матеріалу, спрощено і непослідовно та механічно викладає матеріал з допущенням істотних помилок. Студент допустив помилки при складанні реферативних повідомлень, в оформленні презентації або логіко-структурні схем.
FX	На запитання студент не може дати задовільних відповідей, припускається грубих помилок або характер відповідей дає підставу стверджувати, що особа неправильно розуміє зміст матеріалу. Повна невідповідність змісту роботи вимогам або робота запозичена, підготовлена не самостійно. Курс не опановано, необхідне його повторне проходження.

### Розподіл балів

Поточний контроль										Разом	Сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2			РОЗДІЛ 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
7	10	8	8	8	8	8	13	12	8	90	100
Контроль самостійної роботи											
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	

Відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», при оцінюванні результатів навчання з дисципліни «**Психологія стресу та ПТСР**» можливо перезарахування балів (максимально 20 балів) за позанавчальну фахову активність студентів (сертифікована участь в конференціях, тренінгах, написання статей тощо).

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>
60 - 63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

#### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ імені А.С. Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015). Для поточного контролю використовуються форми: опитування та виступи на практичних заняттях, активна участь в обговоренні теоретичних питань, тестування за розділами, підготовка презентації з проблемних питань дисципліни.

Семестровий контроль – залік.

#### 5. Програма навчальної дисципліни

##### Інформаційний зміст навчальної дисципліни

##### РОЗДІЛ I. Загальне поняття про стрес

##### **Тема 1.1. Поняття про стрес як біологічну та психологічну категорію.**

Форми проявлення стресу та критерії його оцінки.

Розробка концепцій стресу. Перша цілісна концепція стресу. Основні положення концепції стресу Р. Сельє. Механізм «відповіді» організму на стрес. Біохімія стресу. Стрес як комплексна відповідь організму на вплив середовища. Характеристика фаз загального адаптаційного синдрому.

##### **Тема 1.2 . Концепції подолання стресу (2 години).**

Механізми психологічного захисту і управління (схожість і відмінності

Концепції співладання зі стресом. Основні психоаналітичні захисні механізми. Процеси оцінки Р. С. Лазарусом. Таксономія копінг-реакцій і копінг-дій. Вплив копінга на здоров'я і на психічні розлади. Вплив мережі соціальної підтримки на здоров'я та психічні розлади. Життєві ситуації та зміна сприйняття, тактика роботи у відповідності від часу настання, усунення причин стресу через удосконалення поведінкових навичок.

### **Тема 1.3. Методи та методики оптимізації рівня стресу (4 години).**

Загальні підходи до нейтралізації стресу. Способи саморегуляції психологічного стану під час стресу. Аутогенне тренування. Метод біологічного зворотного зв'язку. Дихальні техніки. М'язова релаксація. Нейролінгвістичне програмування. Релігія як спосіб боротьби зі стресами. Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.

## **РОЗДІЛ 2. Психологія травми та вплив її наслідків на розвиток особистості**

### **Тема 2.1. Посттравматичний стресовий розлад: діагностичні критерії, симптоматика**

Основні види травм та травматичних подій. Класифікація травм МКХ 10 та DSM . **Психобіологія травми.** Гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова вісь та адренергічна система. Інші біологічні кореляти ПТСР. Результати досліджень, отриманих за допомогою нейровізуалізації. Об'єднання біологічних моделей та моделі травмування «Я»

### **Тема 2.2. Гострий травматичний стрес. Інтервенції при гострому травматичному стресі**

Психологія травми та гостра реакція на стрес. Правила першої психологічної допомоги. Дослідження ГТС. Гострі симптоми та ризики виникнення ПТСР. Інтервенції при гострій травмі: зняття напруги, перша психологічна допомога; Когнітивно-поведінкові втручання. Дебрифінг стресу, пов'язаному з травматичною подією. Модель «Наближеності, невідкладності, надії». Інтервенції при гострому травматичному стресі.

Безпосереднє обстеження. Скерування. Терапія. Збалансована емоційна підтримка та співчуття. Робота з травмою в контексті невідкладної медичної допомоги.

### **Тема 2.3. ПТСР, бойовий стрес та бойова психічна травма.**

Прояви психічних станів військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності та управління ними. Психологічна робота в бойових умовах, її зміст та характеристика. Психологічна профілактика несприятливих функціональних станів військовослужбовців. Психологічне супроводження безпечної діяльності військових спеціалістів.



## **Тема 2.4. Діагностичні процедури ПТСР.**

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР. Первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант). Шкала оцінки впливу травматичної події.

## **РОЗДІЛ III Психологічна та психотерапевтична робота з клієнтом. Території впливу.**

**Тема 3.1. Особливості обстеження психотравмованого клієнта у клінічному інтерв'ю. Психоедукація.**

Види та особливості психотерапевтичного втручання при роботі з травматичними розладами. Головні питання травмотерапії. Базова філософія травми, відновлення та зростання. Внутрішнє опрацювання. Повага, позитивне ставлення та співчуття. Надія. Парадокс болю.

Основні принципи Терапії. Створення та підтримання безпеки. Забезпечення та підтримування стабільності: життєва стабільність; емоційна стабільність. Підтримання позитивних та стійких терапевтичних стосунків. Припасовування терапії до клієнта: емоційна регуляція та інтенсивні спогади; домінуючі схеми. Урахування гендерних особливостей. Розуміння та чутливість до соціокультурних особливостей: Соціальні скривдження; переселенці; Культурні відмінності. Моніторинг та контроль контрактивації. Дотримання етики та стандартів допомоги

## **Тема 3.2. Когнітивне та емоційне опрацювання. Посилення ідентичності та покращення міжособистісного функціонування.**

Розвиток послідовного наративу. Когнітивні зміни, що виникають у наслідок помірної емоційної активації. Когнітивні інтервенції та інсайт.

Терапевтичне вікно. Контроль інтенсивності. Труднощі з опрацюванням травми. Експозиція. Активація. Переживання невідповідності. Контрольоване. Десенсибілізація. Опрацювання «гарячих точок». Емоційне опрацювання та залежність від психоактивних речовин. EMDR. Послідовність та рівнева структура сесій опрацювання пам'яті.

Проблеми ідентичності. Втручання: створення безпеки. Підтримування самоцінності. Заохочення до дослідження.

Порушення стосунків. Інтервенції: експозиція, активація, переживання невідповідності, контрольоване, десенсибілізація.

## **Тема 3.4. Майндфулнес при травмотерапії (2 години).**

Що таке Майндфулнес, загальне поняття. Сучасні психотерапевтичні техніки, які ґрунтуються на майндфулнесі. Застосування майндфулнесу для осіб, які зазнали травми. Розвиток усвідомленості терапевта.

### Структура та обсяг навчальної дисципліни

<b>Назви розділів і тем</b>	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	у тому числі					у тому числі				
	Усього	Лекції	Практ.	Конс.	Самост.р	Усього	Лекції	Практ.	Конс.	Самост.р
<b>РОЗДІЛ I. Загальне поняття про стрес</b>										
Тема 1.1. Поняття про стрес як біологічну та психологічну категорію	11	2	2		7	12	2			10
Тема 1.2 . Концепції подолання стресу	15	4	4		7	13	2	1		10
Тема 1.3. Методи та методики оптимізації рівня стресу	13	4	2		7	11		1		10
<b>РОЗДІЛ 2. Психологія травми та вплив її наслідків на розвиток особистості</b>										
Тема 2.1. Посттравматичний стресовий розлад: діагностичні критерії, симптоматика	11	2	2		7	11		1		10
Тема 2.2. Гострий травматичний стрес. Інтервенції при гострому травматичному стресі	12	4	2		6	12	2			10
Тема 2.3. ПТСР, бойовий стрес та бойова психічна травма.	10	2	2		6	11		1		10
Тема 2.4. Діагностичні процедури ПТСР.	10	2	2		6	12				12
<b>РОЗДІЛ III Психологічна та психотерапевтична робота з клієнтом. Території впливу.</b>										
Тема 3.1. Особливості обстеження психотравмованого	14	4	4		6	12				12

клієнта у клінічному інтерв'ю. Психоедукація										
Тема 3.2. Когнітивне та емоційне опрацювання. Посилення ідентичності та покращення міжособистісного функціонування.	12	2	4		6	12				12
Тема 3.4. Майндфулнес при травмотерапії	12	2	2	2	6	14			2	12
Усього годин	120	28	26	2	64	120	6	4	2	108

### Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття про стрес як біологічну та психологічну категорію	2	2
2	Концепції подолання стресу	4	2
3	Методи та методики оптимізації рівня стресу	4	
4	Посттравматичний стресовий розлад: діагностичні критерії, симптоматика	2	
5	Гострий травматичний стрес. Інтервенції при гострому травматичному стресі	4	2
6	ПТСР, бойовий стрес та бойова психічна травма.	2	
7	Діагностичні процедури ПТСР	2	
8	Особливості обстеження психотравмованого клієнта у клінічному інтерв'ю. Психоедукація.	4	
9	Когнітивне та емоційне опрацювання. Посилення ідентичності та покращення міжособистісного функціонування.	2	
10	Майндфулнес при травмотерапії	2	
Разом		28	6

### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття про стрес як біологічну та психологічну категорію	2	
2	Концепції подолання стресу	4	1
3	Методи та методики оптимізації рівня стресу	2	1
4	Посттравматичний стресовий розлад: діагностичні критерії, симптоматика	2	1
5	Гострий травматичний стрес. Інтервенції при гострому травматичному стресі	2	
6	ПТСР, бойовий стрес та бойова психічна травма.	2	1
7	Діагностичні процедури ПТСР.	2	
8	Особливості обстеження психотравмованого клієнта у клінічному інтерв'ю. Психоедукація.	4	
9	Когнітивне та емоційне опрацювання. Посилення ідентичності та покращення міжособистісного функціонування.	4	
10	Майндфулнес при травмотерапії	2	
Разом		26	4

### Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття про стрес як біологічну та психологічну категорію	7	10
2	Концепції подолання стресу	7	10
3	Методи та методики оптимізації рівня стресу	7	10
4	Посттравматичний стресовий розлад: діагностичні критерії, симптоматика	7	10

5	Гострий травматичний стрес. Інтервенції при гострому травматичному стресі	6	10
6	ПТСР, бойовий стрес та бойова психічна травма.	6	10
7	Діагностичні процедури ПТСР.	6	12
8	Особливості обстеження психотравмованого клієнта у клінічному інтерв'ю. Психоедукація.	6	12
9	Когнітивне та емоційне опрацювання. Посилення ідентичності та покращення міжособистісного функціонування.	6	12
10	Майндфулнес при травмотерапії	6	12
Разом		64	108

## 8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

6. Бріер Дж Основи травмофокусованої психотерапії / Джон Бріер, Кетрін Скотт, пер.з англ. Ю. Ясницька. – Львів: Український інститут КПТ, 2015. – 448 с.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом. / Дж. Гринберг, - пер. с англ. Л, Гительман – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
8. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там : Медитация полноты осознания в повседневной жизни. М. : Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001. 208 с.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический проспект, 2009. – 934 с
10. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал — «Альпина Диджитал», 2015. – 155 с. Режим доступа: [http://loveread.ec/read\\_book.php?id=60359&p=1](http://loveread.ec/read_book.php?id=60359&p=1)
11. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб, пособие / Б.Р. Мандель. – М. : Флинта, 2014. Режим доступа : [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8479454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8479454)
12. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб, пособие / Б.Р. Мандель. – М.: : Флинта, 2014. Режим доступа: [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8479454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8479454)
13. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE) [Електронний ресурс] Львів: Український інститут КПТ, 2005. Режим

доступу: [https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fprostirnadii.org.ua%2Fuploads%2Ffiles%2Fdefault%2Fnice\\_2.pdf&name=nice\\_2.pdf&lang=uk&c=58197580fc3f](https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fprostirnadii.org.ua%2Fuploads%2Ffiles%2Fdefault%2Fnice_2.pdf&name=nice_2.pdf&lang=uk&c=58197580fc3f)

14. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – М. : Прогресс, 1982. - 128 с.

15. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

#### **Додаткові:**

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / Владимир Викторович Антипов. - М.: Владос-Пресс, 2004. – 174 с.

3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации /Ирина Германовна Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. (Справочник практического психолога).

4. Перре М. Систематика клинико-психологической интервенции / М. Перре // Клиническая психология [под ред. М. Перре, У. Баумана]. – СПб. : Питер. 2002. – 1312 с. – (Серия «Мастера психологии»).

5. Сыропятов О. Г. Техники психотерапии при ПТСР : практическое пособие / О. Г. Сыропятов, Р. А Дзеружинська, О. М. Рапча – Одесса : изд. Украинской военно-медицинской академии, Военно-медицинский клинический центр Южного региона, 2015. – 278 с.

6. Фрідман М. ПТСР – історія та огляд [Електронний ресурс] // Метью Фрідман. – 2016. Режим доступу:

[http://www.akimov.kharkiv.ua/ptsd\\_uk.html#download](http://www.akimov.kharkiv.ua/ptsd_uk.html#download)

#### **Інформаційні ресурси**

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

2. [https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/images/dodatki/2016\\_121\\_PTZR/2016\\_121\\_AKN\\_PTZR.pdf](https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_AKN_PTZR.pdf)

3. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four\\_ways\\_to\\_calm\\_your\\_mind\\_in\\_stressful\\_times](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_to_calm_your_mind_in_stressful_times)

4. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=9&v=qAK5u7lGH0s&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=qAK5u7lGH0s&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=qAK5u7lGH0s&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=qAK5u7lGH0s&feature=emb_logo)

**9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,  
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

1. Нормативні документи МОН України
2. Аудіо наочність
3. Відео наочність
4. Використання елементів дистанційної освіти.
5. Залучення інтернет-ресурсів *Zoom, Moodle, Viber, Telegram, email.*