

Стресс-менеджмент

рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог
Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

зачеты 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,25	8,25	8,25	8,25
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование способности у студентов к саморазвитию и здоровьесбережению. формирование знаний о профессиональном и личностном стрессе, его причинах, проявлениях, последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний снижения работоспособности, оказывать помощь себе и своему ближайшему окружению при воздействии стрессовых факторов .

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ФТД.05

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни	
УК-6.1 Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки	
УК-6.2 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.
3.2 Уметь:	
3.2.1	Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов
3.3 Владеть:	
3.3.1	владения методами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности; навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Теоретические основы развития стресса			
1.1	История и теоретические основы учения о стрессе /Ср/	4	4	
1.2	Понятие о эмоциях, стрессе, его сущность, виды стрессов /Ср/	4	4	
1.3	Стресс как реакция организма человека /Ср/	4	4	
1.4	Стресс как регуляция отношений организма и среды. /Ср/	4	4	
1.5	Роль личностного фактора в развитии стрессовых состояний /Лек/	4	2	
1.6	Тревога, тревожность и стресс /Ср/	4	4	
1.7	Посттравматическое стрессовое расстройство /Ср/	4	4	
1.8	Общие сведения, симптомы посттравматического расстройства /Ср/	4	4	
1.9	Профессиональный стресс /Пр/	4	2	
1.10	Понятия профессионального стресса, особенности, феномен профессионального выгорания /Ср/	4	4	
1.11	Управление стрессом /Лек/	4	2	
1.12	Приемы и способы поведения в стрессе /Ср/	4	4	
1.13	Руководитель как объект психологического воздействия /Ср/	4	4	
	Раздел 2. Методы работы со стрессом			
2.1	Методы противодействия руководителя стрессорам /Ср/	4	4	

2.2	Определение стрессоустойчивости. Основные техники повышения стрессоустойчивости /Ср/	4	4	
2.3	Саморегуляция и технология работы со стрессом /Пр/	4	2	
Раздел 3. Самостоятельная работа				
3.1	Подготовка к лекциям /Ср/	4	4	
3.2	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	4	4	
3.3	Подготовка к зачету /Ср/	4	0,25	
3.4	Часы на контроль /Ср/	4	3,75	
Раздел 4. Контактные часы на аттестацию				
4.1	Зачет /КЭ/	4	0,25	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Щербатых Ю.В.	Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург : Питер, 2006	

6.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Селье Г.	Стресс без дистресса	Москва: Прогресс, 1982	

6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

6.2.1.1 Ubuntu

6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).

7.2	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
7.3	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета