

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.05.2021 08:37:37  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

## САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

# Стрес-менеджмент

## рабочая программа дисциплины (модуля)<sup>1</sup>

Закреплена за кафедрой	<b>Общеобразовательные дисциплины</b>
Учебный план	23.05.04-20-12-(ЭЖД) -ОрИПСрli_plx Специальность: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог «Магистральный транспорт»
Квалификация	<b>специалист</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	4(8)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Контактные часы на аттестацию	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25
Сам. работа	39,75	39,75	39,75	39,75
Итого	72	72	72	72

Программу составил (и):

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). Сведения об актуализации ОПОП вносятся в лист актуализации ОПОП.

к.п.н., Малахова О.Ю.



г. Оренбург

- -

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
1.1	Целью является формирование компетенции, указанной в п. 2.			
1.2	Задачами дисциплины является формирование у обучающегося способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.			
<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>УК -6</b> Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни				
Код и наименование индикатора достижения компетенции				
<b>УК -6.1</b>	Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки			
<b>УК -6.2</b>	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития			
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	В форме ПП
	<b>Раздел 1. Контактная работа</b>			
4.1	Понятие стресс-менеджмента. Психофизиологические механизмы стресса	Лекция ПЗ	2 2	0
4.2	Подходы к изучению стресса (экологический, транзактный, регуляторный) <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
4.3	Типологии людей в соответствии со стрессоустойчивостью. Темперамент и стресс <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
4.4	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
4.5	Стресс и проблема Адаптации <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
4.6	Формы проявления производственных стрессов. Диагностика профессиональных стрессов <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
4.7	Профессиональное выгорание как следствие стресса средней интенсивности <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
4.8	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности. Методы профилактики и коррекции стресса <b>Лекция ПЗ</b>	Лекция ПЗ	2 2	0
	<b>Раздел 2. Подготовка к занятиям</b>			
15.1	Подготовка к лекциям, практическим занятиям, зачету. / Ср./	<b>6</b>	39,75	0
	Сдача зачета.	<b>6</b>	0,25	0
<b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>				

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, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
<b>5.1. Рекомендуемая литература</b>					
<b>5.1.1. Основная литература</b>					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1.1	А. М. Портнягина.	Психология стресса : учебное пособие /	Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с.	Лань : электронно-библиотечная система.	<a href="https://e.lanbook.com/book/147553">https://e.lanbook.com/book/147553</a>
Л1.2	Г. А. Виноградова.	Организационная психология : учебно-методическое пособие	Тольятти : ТГУ, 2017. — 79 с. — ISBN 978-5-8259-1157-1.	Лань : электронно-библиотечная система	<a href="https://e.lanbook.com/book/139957/">https://e.lanbook.com/book/139957/</a>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b>					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	С. А. Безгодова, С. В. Васильева, А. В. Микляева.	Общепсихологический практикум : учебно-методическое пособие	. Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 244 с. — ISBN 978-5-8064-2482-3.	Лань : электронно-библиотечная система.	<a href="https://e.lanbook.com/book/136671">https://e.lanbook.com/book/136671</a>

Л2.2	В. П. Басенко, Б. М. Жуков, А. А. Романов.	Организационное поведение: современные аспекты трудовых отношений : учебное пособие	Москва : Дашков и К, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-394-01312-6.	Лань : электронно-библиотечная система.	<a href="https://e.lanbook.com/book/93340">https://e.lanbook.com/book/93340</a>
------	--	---	---	---	---

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

**5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

5.3.1.1	Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакетпрограмм Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакетпрограмм Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.3	Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI
5.3.1.4	Microsoft Windows 7/8.1 Professional
5.3.1.5	Сервисы ЭИОС ОриПС
5.3.1.6	AutoCAD
5.3.1.7	WinMashine 2010" (v 10.1),
5.3.1.8	КОМПАС-3D

**5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

5.3.2.1	СПС «Консультант Плюс»
5.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5.3.2.3	ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ)
5.3.2.4	ЭБС издательства "Лань"
5.3.2.5	ЭБС BOOK.RU
5.3.2.6	ЭБС «Юрайт»

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

6.1	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).
6.2	Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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)
6.3	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета
6.4	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования