

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.09.2023 10:06:04 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88 **САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

## 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

Программу составил(и):

*доктор педагогических наук, профессор, Л.П. Овчинникова*

Рабочая программа дисциплины

**Стресс-менеджмент**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216)

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-23-5-ЭЖД.plz.plx

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Философия и история науки**

Зав. кафедрой доктор философских наук, доцент С.В. Соловьева

**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.04
-------------------	--------

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение 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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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
	<b>Раздел 1. Теоретические основы развития стресса</b>			
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	
	<b>Раздел 2. Методы работы со стрессом</b>			
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	
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>				
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	
<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>				
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, 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.

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Гулевич О. А.	Психология межгрупповых отношений: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2021	<a href="https://urait.ru/bcode/472">https://urait.ru/bcode/472</a>
Л1.2	Чернова Г. Р., Соломина Л. Ю., Хямяляйнен В. И.	Психология управления: Учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/455">https://urait.ru/bcode/455</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Бороздина Г. В., Кормнова Н. А.	Психология и этика делового общения: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2021	<a href="https://urait.ru/bcode/468">https://urait.ru/bcode/468</a>

<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>	
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>	
6.2.1.1	Microsoft Office
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
6.2.2.1	Педагогическая библиотека
6.2.2.2	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php/">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php/</a>
6.2.2.3	База профессиональных данных «Мир психологии»
6.2.2.4	- <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
6.2.2.5	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология
6.2.2.6	Менеджмент» - <a href="http://ecsocman.hse.ru">http://ecsocman.hse.ru</a>
6.2.2.7	База данных «Мировая экономика»
6.2.2.8	- информационно-аналитический раздел официального сайта Министерства финансов РФ
6.2.2.9	- <a href="http://info.minfin.ru/worldecon.php/">http://info.minfin.ru/worldecon.php/</a>
6.2.2.1 0	Статистическая
6.2.2.1 1	
6.2.2.1 2	Гарант
6.2.2.1 3	Консультант плюс
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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