

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горюшкина Наталья Евгеньевна

Должность: Декан ФЛМК

Дата подписания: 29.09.2025 14:13:06

Уникальный программный ключ:

5578df278a3250793a08d0c843932e83432e66b12

Аннотация дисциплины «**Стресс-менеджмент в организации**»

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 3 ЗЕ (108 час.).

Цели и задачи дисциплины: Целью дисциплины является формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Основными задачами изучения учебной дисциплины являются: ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями; изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса; получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения; овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений); формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Основные дидактические единицы (разделы): Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент. Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса. Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса. Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом. Особенности предупреждения и преодоления различных видов профессионального и организационного стресса. Диагностика профессионального и организационного стресса. Управление стрессом на рабочем месте. Первичная профилактика стресса. Тренинговые программы по борьбе со стрессом и консультирование сотрудников. Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения; факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия; приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, для понижения их стрессогенности; выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и

управленческого взаимодействия; выбирать приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Владеть: навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни; навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей; навыками анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

Виды учебной работы: лекции, практические занятия.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

лингвистики и межкультурнойКОММУНИКАЦИИ*(наименование ф-та полностью)*О.Л. Ворошилова*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент в организации*(наименование дисциплины)*ОПОП ВО 37.03.02 Конфликтология,*(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))*направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликтыи управление персоналом»*наименование направленности (профиля, специализации)*форма обучения очная*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки (специальности) 37.03.02 «Конфликтология», на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 25.06.2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», на заседании кафедры коммуникологии и психологии № 1 31 августа 2021 г. (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
доц., канд. псих. наук _____ Никитина Е.А.
Разработчик программы:
доц., канд. псих. наук _____ Копылова Т.Ю.

Согласовано: на заседании кафедры коммуникологии и психологии «31» августа 2021 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
доцент, канд. психол. наук _____ Никитина Е.А.
/Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 06 2021 г., на заседании кафедры № 1 от 25.06.2021 г.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
кандидат психологических наук _____ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «18» 02 2021 г., на заседании кафедры № 1 от 18.02.2021 г.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
кандидат психологических наук _____ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «17» 06 2021 г., на заседании кафедры № 1 от 17.06.2021 г.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
кандидат психологических наук _____ Никитина Е.А.

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

1.2 Задачи дисциплины

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями;
- изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p>Знать: здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса.</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом.</p>
		УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			<p>организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть: навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок.</p>
		<p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p>Уметь: определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: навыками анализа различных стрессовых ситуаций, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Знать: факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Уметь: выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Владеть: навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.
ПК-5	Способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	Знать: приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Уметь: выбирать приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Владеть: навыками анализа приемов и методов управления

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент в организации» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационные конфликты и управление персоналом». Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часа.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	90
в том числе:	
лекции	54
лабораторные занятия	0
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	17,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	

зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Понятие о стрессе. Роль стресса в жизни современного человека и профессионала. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Виды стрессов. Понятие об управлении стрессом и стресс-менеджменте.
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса. Основные психологические принципы и методы предупреждения стресса
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Проблемно- и субъектно-ориентированные, адаптивные и неадаптивные типы копинг-стратегий. Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Методы психической саморегуляции.
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм

						<i>семестра)</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	6	-	1, 2	У-1-10, МУ-1, 2	Т-2 СЗ-2	УК-7, УК-8, ПК-5
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	6	-	3, 4	У-1-10, МУ-1, 2	Т-4 СЗ-4	УК-7, УК-8, ПК-5
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6	-	5, 6	У-1-10, МУ-1, 2	Т-6 СЗ-6	УК-7, УК-8, ПК-5
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	6	-	7, 8	У-1-10, МУ-1, 2	Т-8 СЗ-8	УК-7, УК-8, ПК-5
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	6	-	9,10	У-1-10, МУ-1, 2	Т-10 СЗ-10	УК-7, УК-8, ПК-5
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	6	-	11, 12	У-1-10, МУ-1, 2	Т-12 СЗ-12	УК-7, УК-8, ПК-5
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	6	-	13, 14	У-1-10, МУ-1, 2	Т-14 СЗ-14	УК-7, УК-8, ПК-5
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	6	-	15,16	У-1-10, МУ-1, 2	Т-16 СЗ-16	УК-7, УК-8, ПК-5
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	6	-	17, 18	У-1-10, МУ-1, 2	Т-18 СЗ-18	УК-7, УК-8, ПК-5

Т – тестирование, СЗ – решение ситуационных задач.

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	4
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	4
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	4
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	4
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	4
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	4
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	4
	ИТОГО	36

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ пп	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Срок выполнения, неделя	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	2 неделя	2
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4 неделя	2
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6 неделя	2
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	8 неделя	2
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	10 неделя	2
6	Диагностика профессионального и организационного	12	2

	стресса	неделя	
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	14 неделя	2
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	16 неделя	2
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	18 неделя	1,9
Итого:			17,9

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:

- методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;

- заданий для самостоятельной работы;

- вопросов к зачету;

- методических указаний к выполнению практических работ

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№ п/п	Наименование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1.	Лекция 1 Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Лекция с элементами дискуссии	2
2.	Лекция 2 Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
3.	Лекция 3 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
4.	Лекция 4 Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	Лекция с элементами дискуссии	2
5.	Лекция 5 Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	Лекция с элементами дискуссии	2
6.	Практическое занятие 6 Диагностика профессионального и организационного стресса	Решение ситуационных задач	2
7.	Практическое занятие 7 Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	Решение ситуационных задач	2
8.	Практическое занятие 8 Тренинговые программы по борьбе со стрессом	Решение ситуационных задач	2
9.	Практическое занятие 9 Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	Решение ситуационных задач	2
	Итого		18

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы настоящего научного подвижничества создателей и представителей данной отрасли науки, высокого профессионализма ученых, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и общества; примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию науки и производства, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма, гражданственности, гуманизма, творческого мышления;

- применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, разбор конкретных ситуаций, диспуты и др.);

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды. Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Психофизиология профессиональной деятельности	Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Психология безопасности Безопасность жизнедеятельности	Учебно-ознакомительная практика Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
ПК-5 - способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	Психология управления	Управление персоналом Психология стресса Стресс-менеджмент в организации Основы коучинга и консалтинга Основы бизнес-тренинга	Тренинг поведения в конфликте Тренинг коммуникации Психология профессионального развития и карьерного роста Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 / основной	<p>УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: отдельные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; отдельные нормы здорового образа жизни,</p>	<p>Знать: основные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; основные нормы здорового образа жизни, актуальные в</p>	<p>Знать: различные типологии здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; разнообразные</p>

		<p>актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p>Уметь: в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых</p>	<p>различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p>Уметь: в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для</p>	<p>нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p>Уметь: в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа</p>
--	--	--	---	---

		<p>ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>
УК-8 / основной	УК 8.1 – анализирует факторы	Знать: отдельные факторы	Знать: основные факторы вредного,	Знать: систему факторов вредного,

	<p>вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>	<p>вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия</p> <p>Уметь: выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p>Владеть: элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия</p> <p>Уметь: выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p>Владеть: основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия</p> <p>Уметь: выявлять разнообразные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p>Владеть: навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>
ПК-5 / основной	<p>ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала</p>	<p>Знать: отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать</p>	<p>Знать: основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке</p>	<p>Знать: разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать</p>

		<p>при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p>Уметь: выбирать отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p>Владеть: элементарными навыками анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p>Уметь: выбирать основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p>Владеть: основными навыками анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p>Уметь: выбирать разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p>Владеть: навыками системного анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>
--	--	--	--	---

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в

процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	1-5	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	1-15	
				Ситуационные задачи	1	
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	6-10	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	16-30	
				Ситуационные задачи	2	
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	11-15	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	31-45	
				Ситуационные задачи	3	
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	16-20	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	46-60	
				Ситуационные задачи	4	
5.	Специфика профессиональных	УК-7 УК-8	Лекция, практические	Вопросы для собеседования	21-25	Согласно табл. 7.2

	и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	ПК-5	кие занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	61-75	
				Ситуационные задачи	5	
6.	Диагностика профессионального и организационного стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	26-30	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	76-90	
				Ситуационные задачи	6	
7.	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	31-35	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	91-105	
				Ситуационные задачи	7, 8	
8.	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	36-40	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	106-120	
				Ситуационные задачи	9	
9.	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Вопросы для собеседования	41-45	Согласно табл. 7.2
				Тестовые задания из банка контрольных заданий	121-135	
				Ситуационные задачи	10	

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы собеседования по теме 1 «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент».

1. Дайте определение понятия «дистресс».
2. Назовите физиологические и психологические концепции стресса и их авторов.
3. Назовите основные положения теории стресса Г. Селье.
4. В чем заключаются отличия между физиологическим и психологическим стрессом?
5. В чем заключается сущность стресс-менеджмента?

Примеры тестовых заданий по теме 1 «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент».

Задание в закрытой форме.

В триаду Г. Селье не входит:

- а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;
- в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек;
- г) учащение сердцебиения.

Задание в открытой форме.

Эустресс – это _____

Задание на соотнесение.

Соотнесите представления о стрессе и их авторов:

- а) стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия
- б) стресс определяется как связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие
- в) стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов

1. В.Л. Марищук

2. Р. Лазарус

3. Г. Селье

Задание на последовательность.

Укажите правильную хронологическую последовательность исследований стресса:

а) Селье

б) Кэннон

в) Лазарус

1. _____ 2. _____ 3. _____

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно - ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Насонов; б) Кэннон; в) Селье; г) Джеймс.

Задание в открытой форме:

Стресс – это:

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

а) резистентности

б) истощения

в) тревоги

1. _____ 2. _____ 3. _____

Задание на установление соответствия:

Соотнесите авторов и их идеи:

а) Селье

б) Кэннон

в) Насонов

1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды

2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников

3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

Компетентностно-ориентированная задача:

«В коллективе одного из отделов нашей фирмы работает Петров И.Н., мужчина средних лет, который жалуется коллегам на внутреннюю опустошенность, причины которой он не может понять. Профессиональная деятельность Петрова предполагает постоянные контакты с клиентами и достаточно высокую ответственность, и в последнее время его состояние начало влиять на эффективность его работы. Оценивая себя в целом как социально и профессионально успешного человека, этот сотрудник ощущал недостаток интереса и радости жизни. Попытки сменить обстановку, отдохнуть и развлечься не привели к изменению ситуации».

Сформулируйте рекомендации по оптимизации состояния данного сотрудника.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Практическое занятие 1,2 (Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 3,4 (Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 5,6 (Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 7,8 (Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 9,10 (Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 11,12 (Диагностика профессионального и организационного стресса)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 13,14 (Управление стрессом на	3	Выполнил, доля правильных ответов	6	Выполнил, доля правильных

рабочем месте. Профилактика стресса в организации)		менее 50%		ответов более 50%
Практическое занятие 15,16 (Тренинговые программы по борьбе со стрессом)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 17,18 (Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен	0		36	
Итого	24		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла,
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

4. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

5. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

6. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

10. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Психология : методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. С. В. Дюмина. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 22 с. - Текст : электронный.
2. Психология : методические рекомендации для самостоятельной подготовки к занятиям студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология очной и очно-заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. Т. Ю. Копылова. - Курск : ЮЗГУ, 2018. - 22 с. - Текст : электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Профессиональный психологический инструментарий:

1. ИМАТОН Методика трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» (фЦ)
 2. ИМАТОН «СИГНАЛ» Методика экспресс-диагностики суицидального риска
 3. ИМАТОН М.П. Мороз «Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека»
 4. ИМАТОН Психодиагностическая компьютерная система Статус;
 5. ИМАТОН «Личностный опросник ММРІ»
 6. ИМАТОН «PROFI» Профориентационная компьютерная система
 7. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Методика рисуночный метафор «Жизненный путь» (Исследование содержания эмоциональных проблем);
 8. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир» для индивидуальной работы;
 9. ИМАТОН Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;
 10. ИМАТОН Факторный личностный опросник Р. Кеттелла;
 11. ИМАТОН Методика диагностики работоспособности Тест Э. Ландольта;
 12. ИМАТОН Фрустрационный тест С. Розенцвейга;
 13. ИМАТОН Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли-98» Диагностика межличностных отношений;
 14. ИМАТОН Методика ИДИКС (методика А.Б. Леоновой) Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса.
- Учебно-наглядные пособия:
1. Конфликты в диаде «Руководитель-подчиненный»
 2. Основные этапы психолого-педагогического исследования
 3. Основные направления развития западной конфликтологии
 4. Функции трудовых конфликтов
 5. Предупреждение и разрешение межличностного конфликта

6. Классификация методов психологического исследования (по Б.Г. Ананьеву)

7. Конфликтная ситуация

8. Отрасли психологии

9. Типология характерологических особенностей по К. Юнгу

10. Направление психологии: предмет исследования, парадигма, метод, практика.

Журналы в библиотеке университета:

Психологический журнал

Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика»

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://www.biblioclub.ru>

2. Электронная библиотека диссертаций российской государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>

3. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://elibrary.kstu.kursk.ru>

4. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания (бесплатный контент): <http://e.lanbook.com/>

5. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе практических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы. Практические занятия также служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Оно начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов.

Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;
- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;
- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;
- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять;
- к зачету необходимо готовиться на протяжении всего межсессионного периода.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Ноутбук ASUSX50VL PMД-T2330/14/1024M/|16, ноутбук LENOWOG580 (59405173)2020M/40961500/DVD-S, проектор inFocusIN 124+(39945.45), диктофон цифровой SonyICD-PX312F, видеочамера Флеш PanasonicHC-V700, устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог», указка лазерная GreenLaserJetPro 200 Color, телевизор TV

Витязь, видеомаягнитофон Philips, музыкальный центр LGF-5865AX, системный блок iCe12000|256CDRW| ASUC MB, монитор 17Samsung 765 MB<0.20,50-160Hz,1600x1200@68Hz.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

Аннотация дисциплины «**Стресс-менеджмент в организации**»

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 3 ЗЕ (108 час.).

Цели и задачи дисциплины: Целью дисциплины является формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Основными задачами изучения учебной дисциплины являются: ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями; изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса; получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения; овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений); формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Основные дидактические единицы (разделы): Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент. Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса. Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса. Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом. Особенности предупреждения и преодоления различных видов профессионального и организационного стресса. Диагностика профессионального и организационного стресса. Управление стрессом на рабочем месте. Первичная профилактика стресса. Тренинговые программы по борьбе со стрессом и консультирование сотрудников. Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения; факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия; приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, для понижения их стрессогенности; выявлять факторы вредного,

стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия; выбирать приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Владеть: навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни; навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей; навыками анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

Виды учебной работы: лекции, практические занятия.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

лингвистики и межкультурной

КОММУНИКАЦИИ

(наименование ф-та полностью)

 О.Л. Ворошилова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Стресс-менеджмент в организации

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 37.03.02 Конфликтология,

(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты

и управление персоналом»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки (специальности) 37.03.02 «Конфликтология», на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 25.06. 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», на заседании кафедры коммуникологии и психологии № 1 31 августа 2021 г.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
доц., канд. псих. наук _____ Никитина Е.А.
Разработчик программы:
доц., канд. псих. наук _____ Копылова Т.Ю.

Согласовано: на заседании кафедры коммуникологии и психологии
«31» августа 2021 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии _____ Никитина Е.А.
/Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 06 2021 г., на заседании кафедры Куп № 1 от 21.08.23г.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
кандидат психологических наук _____ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «28» 02 2022 г., на заседании кафедры Куп № 1 от 30 августа 2024 г.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
кандидат психологических наук _____ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «17» 01 2024 г., на заседании кафедры Куп № 1 от 16 см 17.06.2025 г.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,
кандидат психологических наук _____ Никитина Е.А.

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях организационного стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

1.2 Задачи дисциплины

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами и последствиями;
- изучение методов диагностики, предупреждения и преодоления профессионального и организационного стресса;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-7	Способен поддерживать	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие	Знать: здоровьесберегающие

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности. Владеть: навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления профессиональным и организационным стрессом.
		УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Уметь: выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			<p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть: навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок.</p>
		<p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p>Уметь: определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: навыками анализа различных стрессовых ситуаций, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения, на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Знать: факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Уметь: выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Владеть: навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.
ПК-5	Способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	Знать: приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Уметь: выбирать приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Владеть: навыками анализа приемов и методов управления

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент в организации» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационные конфликты и управление персоналом». Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часа.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	56
в том числе:	
лекции	28
лабораторные занятия	0
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	47,9
Контроль (подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	

зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Понятие о стрессе. Роль стресса в жизни современного человека и профессионала. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Виды стрессов. Понятие об управлении стрессом и стресс-менеджменте.
2.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины психологического стресса Факторы, влияющие на развитие стресса. Основные психологические принципы и методы предупреждения стресса
3.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Проблемно- и субъектно-ориентированные, адаптивные и неадаптивные типы копинг-стратегий. Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Методы психической саморегуляции.
4.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм

						семестра)	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	4	-	1, 2	У-1-10, МУ-1, 2	Т-2 СЗ-2	УК-7, УК-8, ПК-5
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4	-	3, 4	У-1-10, МУ-1, 2	Т-4 СЗ-4	УК-7, УК-8, ПК-5
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4	-	5, 6	У-1-10, МУ-1, 2	Т-6 СЗ-6	УК-7, УК-8, ПК-5
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	2	-	7	У-1-10, МУ-1, 2	Т-8 СЗ-8	УК-7, УК-8, ПК-5
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	4	-	8, 9	У-1-10, МУ-1, 2	Т-10 СЗ-10	УК-7, УК-8, ПК-5
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	2	-	10	У-1-10, МУ-1, 2	Т-12 СЗ-12	УК-7, УК-8, ПК-5
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	4	-	11, 12	У-1-10, МУ-1, 2	С-14 Т-14 СЗ-14	УК-7, УК-8, ПК-5
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	2	-	13	У-1-10, МУ-1, 2	Т-16 СЗ-16	УК-7, УК-8, ПК-5
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	2	-	14	У-1-10, МУ-1, 2	Т-18 СЗ-18	УК-7, УК-8, ПК-5

Т – тестирование, СЗ – решение ситуационных задач.

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	4
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	2
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	4
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	2
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	4
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	2
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	2
	ИТОГО	28

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ пп	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Срок выполнения, неделя	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	2 неделя	6
2	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	4 неделя	5
3	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6 неделя	5
4	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом.	8 неделя	5
5	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	10 неделя	6
6	Диагностика профессионального и организационного стресса	12 неделя	5
7	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	14 неделя	5
8	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	16 неделя	5
9	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	18 неделя	5,9
Итого:			47,9

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
 - заданий для самостоятельной работы;
 - вопросов к зачету;
 - методических указаний к выполнению практических работ

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№ п/п	Наименование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
10.	Лекция 1 Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	Лекция с элементами дискуссии	4
11.	Лекция 2 Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Лекция с элементами дискуссии	4
12.	Практическое занятие 2 Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	Решение ситуационных задач	4
13.	Практическое занятие 3 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Решение ситуационных задач	4
	Итого		16

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы настоящего научного подвижничества создателей и представителей данной отрасли науки, высокого профессионализма ученых, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и общества; примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию науки и производства, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма, гражданственности, гуманизма, творческого мышления;

- применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для

взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, разбор конкретных ситуаций, диспуты и др.);

– личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды. Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Психофизиология профессиональной деятельности	Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для	Психология безопасности Безопасность жизнедеятельности	Учебно-ознакомительная практика Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			
ПК-5 - способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	Психология управления	Управление персоналом Психология стресса Стресс-менеджмент в организации Основы коучинга и консалтинга Основы бизнес-тренинга	Тренинг поведения в конфликте Тренинг коммуникации Психология профессионального развития и карьерного роста Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 / основной	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом	Знать: отдельные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и	Знать: основные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации	Знать: различные типологии здоровьесберегающих технологий, применяемых для

	<p>физиологических особенностей организма УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>нейтрализации профессионального и организационного стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; отдельные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения. Уметь: в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и</p>	<p>профессионального и организационного стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; основные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения. Уметь: в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации профессионального и организационного</p>	<p>профилактики и нейтрализации профессионального и организационного стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессионального и организационного стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; разнообразные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения. Уметь: в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для</p>
--	--	---	--	--

		<p>организационног о стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессиональн ого и организационног о стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберега ющих технологий управления профессиональн ым и организационны м стрессом; навыками анализа своего рабочего и</p>	<p>о стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессиональн ого и организационног о стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберега ющих технологий управления профессиональн ым и организационны м стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного</p>	<p>профилактики и нейтрализации профессиональн ого и организационног о стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения профессиональн ого и организационног о стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p>Владеть: навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберега ющих технологий управления профессиональн ым и организационны</p>
--	--	---	--	---

		свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни	времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни	м стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни
УК-8 / основной	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Знать: отдельные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия Уметь: выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Владеть: элементарными	Знать: основные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия Уметь: выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Владеть: основными навыками	Знать: систему факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия Уметь: выявлять разнообразные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. Владеть:

		<p>навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>
ПК-5 / основной	<p>ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала</p>	<p>Знать: отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Уметь: выбирать отдельные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и</p>	<p>Знать: основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Уметь: выбирать основные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по</p>	<p>Знать: разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. Уметь: выбирать разнообразные приемы и методы управления профессиональным и организационным стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и</p>

		программ по обучению и развитию персонала. Владеть: элементарными навыками анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.	обучению и развитию персонала. Владеть: основными навыками анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.	программ по обучению и развитию персонала. Владеть: навыками системного анализа приемов и методов управления профессиональн ым и организационны м стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.
--	--	--	--	---

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	

10.	Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	1-15	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	1	
11.	Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	16-30	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	2	
12.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	31-45	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	3	
13.	Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	46-60	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	4	
14.	Специфика профессиональных и организационных стрессов. Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	61-75	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	5	
15.	Диагностика профессионального и организационного стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	76-90	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	6	
16.	Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	91-105	Согласно табл. 7.2

				Ситуационные задачи	7, 8	
17.	Тренинговые программы по борьбе со стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	106-120	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	9	
18.	Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	121-135	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	10	

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Примеры тестовых заданий по теме 1 «Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент».

Задание в закрытой форме.

В триаду Г. Селье не входит:

- а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;
- в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек;
- г) учащение сердцебиения.

Задание в открытой форме.

Эустресс – это _____

Задание на соотнесение.

Соотнесите представления о стрессе и их авторов:

- а) стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия
- б) стресс определяется как связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие
- в) стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов

1. В.Л. Марищук
2. Р. Лазарус
3. Г. Селье

Задание на последовательность.

Укажите правильную хронологическую последовательность исследований стресса:

- а) Селье
- б) Кэннон
- в) Лазарус

1. _____ 2. _____ 3. _____

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно - ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Насонов; б) Кэннон; в) Селье; г) Джеймс.

Задание в открытой форме:

Стресс – это:

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

а) резистентности

б) истощения

в) тревоги

1. _____ 2. _____ 3. _____

Задание на установление соответствия:

Соотнесите авторов и их идеи:

а) Селье

б) Кэннон

в) Насонов

1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды

2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников

3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

Компетентностно-ориентированная задача:

«В коллективе одного из отделов нашей фирмы работает Петров И.Н., мужчина средних лет, который жалуется коллегам на внутреннюю опустошенность, причины которой он не может понять. Профессиональная деятельность Петрова предполагает постоянные контакты с клиентами и достаточно высокую ответственность, и в последнее время его состояние начало влиять на эффективность его работы. Оценивая себя в целом как социально и профессионально успешного человека, этот сотрудник ощущал недостаток интереса и радости жизни. Попытки сменить обстановку, отдохнуть и развлечься не привели к изменению ситуации».

Сформулируйте рекомендации по оптимизации состояния данного сотрудника.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Практическое занятие 1,2 (Феномен стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Управление стрессом и стресс-менеджмент)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 3,4 (Причины стресса и факторы, влияющие на его развитие. Психологические основы предупреждения стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 5,6 (Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 7 (Воздействие стресса на организм. Здоровьесберегающие технологии в контексте управления стрессом)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 8, 9 (Специфика профессиональных и организационных стрессов.	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%

Синдром эмоционального выгорания, его предупреждение и преодоление)				
Практическое занятие 10 (Диагностика профессионального и организационного стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 11,12 (Управление стрессом на рабочем месте. Профилактика стресса в организации)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 13 (Тренинговые программы по борьбе со стрессом)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 14 (Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Экзамен	0		60	
Итого	0		100	

Для промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла,
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

11. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

12. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения:

29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

8.2 Дополнительная учебная литература

13. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

14. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

15. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

16. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

17. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

18. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

19. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

20. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный.

8.3 Перечень методических указаний

1. Психология : методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. С. В. Дюмина. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 22 с. - Текст : электронный.

2. Психология : методические рекомендации для самостоятельной подготовки к занятиям студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология очной и очно-заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост. Т. Ю. Копылова. - Курск : ЮЗГУ, 2018. - 22 с. - Текст : электронный.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Профессиональный психологический инструментарий:

15.ИМАТОН Методика трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» (фЦ)

16.ИМАТОН «СИГНАЛ» Методика экспресс-диагностики суицидального риска

17. ИМАТОН М.П. Мороз «Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека»

18.ИМАТОН Психодиагностическая компьютерная система Статус;

19.ИМАТОН «Личностный опросник ММРІ»

20.ИМАТОН «PROFI» Профориентационная компьютерная система

21.ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Методика рисуночный метафор «Жизненный путь» (Исследование содержания эмоциональных проблем);

22.ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир» для индивидуальной работы;

23.ИМАТОН Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;

24.ИМАТОН Факторный личностный опросник Р. Кеттелла;

25.ИМАТОН Методика диагностики работоспособности Тест Э. Ландольта;

26.ИМАТОН Фрустрационный тест С. Розенцвейга;

27. ИМАТОН Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли-98» Диагностика межличностных отношений;

28.ИМАТОН Методика ИДИКС (методика А.Б. Леоновой) Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса.

Учебно-наглядные пособия:

1. Конфликты в диаде «Руководитель-подчиненный»

2. Основные этапы психолого-педагогического исследования
 3. Основные направления развития западной конфликтологии
 4. Функции трудовых конфликтов
 5. Предупреждение и разрешение межличностного конфликта
 6. Классификация методов психологического исследования (по Б.Г. Ананьеву)
 7. Конфликтная ситуация
 8. Отрасли психологии
 9. Типология характерологических особенностей по К. Юнгу
 10. Направление психологии: предмет исследования, парадигма, метод, практика.
- Журналы в библиотеке университета:
 Психологический журнал
 Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика»

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://www.biblioclub.ru>
7. Электронная библиотека диссертаций российской государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>
8. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://elibrary.kstu.kursk.ru>
9. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания (бесплатный контент): <http://e.lanbook.com/>
10. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе практических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы. Практические занятия также служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Оно начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;
- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;
- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;
- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять;
- к зачету необходимо готовиться на протяжении всего межсессионного периода.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Ноутбук ASUSX50VL PMД-T2330/14/1024M/16, ноутбук LENOWOG580 (59405173)2020M/40961500/DVD-S, проектор inFocusIN 124+(39945.45), диктофон цифровой SonyICD-PX312F, видеокамера Флеш PanasonicHC-V700, устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог», указка лазерная GreenLaserJetPro 200 Color, телевизор TV Витязь, видеоманитофон Philips, музыкальный центр LGF-5865AX, системный блок iCe12000|256CDRW| ASUC MB, монитор 17Samsung 765 MB<0.20,50-160Hz,1600x1200@68Hz.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой

гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменений	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменных	замененных	аннулированных	новых			

14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменений	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменных	замененных	аннулированных	новых			