

УдТ: 23.05.04-23-5-ЭЖТ.рп.рп  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.09.2025 16:01:49  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) / практики

### ФТД.04 Стресс-менеджмент

Специальность/направление подготовки: 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация/профиль: Магистральный транспорт

### Цели освоения дисциплины (модуля) / практики

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

### Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)/практики.

#### Индикаторы достижения компетенций

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

УК-6.1 Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки

УК-6.2 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

### В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен

#### Знать:

Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.

#### Уметь:

Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов, реализовывать стратегию своего саморазвития и самообучения.

#### Владеть:

владения методами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности; навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.

Трудоёмкость дисциплины/практики: 2 ЗЕ.