

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.10.2025 11:13:14
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

Стресс-менеджмент

рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог
Специализация Магистральный транспорт

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по курсам

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

Программу составил(и):

доктор педагогических наук, профессор, Л.П. Овчинникова

Рабочая программа дисциплины

Стресс-менеджмент

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-25-6-ЭЖД.plz.plx

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Философия и история науки

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФТД.04
-------------------	--------

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля) в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

6.1.2. Дополнительная литература

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

6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	
6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения	
6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.2.2.1	Педагогическая библиотека
6.2.2.2	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php/
6.2.2.3	База профессиональных данных «Мир психологии»
6.2.2.4	-http://psychology.net.ru/
6.2.2.5	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология
6.2.2.6	Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru
6.2.2.7	База данных «Мировая экономика»
6.2.2.8	- информационно-аналитический раздел официального сайта Министерства финансов РФ
6.2.2.9	- http://info.minfin.ru/worldecon.php/
6.2.2.10	Статистическая
6.2.2.11	Гарант
6.2.2.12	Консультант плюс
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).
7.2	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
7.3	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета