

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 13.05.2024 09:22:10  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 А.В. Кряхтунов

«30» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Стресс-менеджмент

специальность: 21.05.04- Горное дело

направленность: Маркшейдерское дело

форма обучения: очная, заочная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по специальности 21.05.04 Горное дело направленности Маркшейдерское дело к результатам освоения дисциплины «Стресс-менеджмент».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Гуманитарных наук и технологий  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой

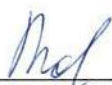
 Л.Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  А.Л. Пимнев  
«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработали:

доцент, к.ист.н., доцент  Л.В. Васильева

доцент, к.пед.н., доцент  И.В. Голстоухова

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля

Цель дисциплины: эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента

Задачи дисциплины:

1. Рассмотреть основные понятия психологии стресса;
2. Освоить методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов;
3. Научиться методам саморегуляции и повышения защитно-адаптационного потенциала, методикам совладания.

Изучение дисциплины позволит студенту овладеть теоретическими и прикладными профессиональными знаниями, умениями и практическими навыками в области психологии и физиологии стресса современного общества. В ходе освоения дисциплины, студенты приобретают навыки проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания.

## 2. Место дисциплины/модуля в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к элективным дисциплинам обязательной части блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание психологии и физиологии стресса;
- умение выявлять причины стрессовых ситуаций;
- умение проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания;
- применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями;
- владеть методами повышения стрессоустойчивости.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Проектная деятельность».

## 3. Результаты обучения по дисциплине/модулю

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b> Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	<b>Знать:</b> основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит (З1);
		<b>Уметь:</b> равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит (У1);
		<b>Владеть:</b> навыками равномерного распределения рабочей нагрузки, применения методов психологических защит (В1);
	<b>УК-6.2.</b> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а	<b>Знать:</b> техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (З2);

	также относительно полученного результата.	<b>Уметь:</b> применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (У2); <b>Владеть:</b> навыками преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (В2);
	<b>УК-6.3.</b> Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	<b>Знать:</b> методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (З3); <b>Уметь:</b> применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (У3); <b>Владеть:</b> навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников (В3);
<b>УК-8.</b> 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	<b>УК-8.1.</b> Идентифицирует опасные и вредные факторы и анализирует их влияние, владеет методами и средствами обеспечения безопасной жизнедеятельности.	<b>Знать:</b> классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (З4); <b>Уметь:</b> идентифицировать факторы, приводящие к стрессовым ситуациям (У4); <b>Владеть:</b> навыками классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (В4);
	<b>УК-8.2.</b> Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	<b>Знать:</b> инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (З5);
		<b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (У5);
		<b>Владеть:</b> инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (В5);
	<b>УК-8.3.</b> Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты	<b>Знать:</b> методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (З6);
		<b>Уметь:</b> применять методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (У6);
<b>Владеть:</b> методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (В6);		

#### 4. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
Очная	1/2	18	34	-	56	Зачет
Заочная	2/3	6	6	-	96	Зачет

## 5. Структура и содержание дисциплины/модуля

### 5.1. Структура дисциплины.

#### очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека.	10	12	-	28	50	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
2	2	Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.	8	22	-	28	58	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3	индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
3	Зачет		-	-	-	-	-	-	-
	Итого		18	34		56	108		

#### заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека.	3	3	-	46	54	УК-6. 1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8. 1 УК-8. 2 УК-8. 3	индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
2	2	Стресс-менеджмент. Профилактика стресса.	3	3	-	46	54	УК-6. 1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8. 1 УК-8. 2 УК-8. 3	индивидуальные /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест
3	Зачет		-	-	-	4	4	-	-
	Итого:		6	6		96	108		-

#### Очно-заочная форма обучения (ОЗФО) не реализуется

### 5.2. Содержание дисциплины/модуля.

Стресс: причины, факторы и симптомы. Физиология стресса. Стадии протекания.

Психологические защиты: определение, основные типологии и классификации.

Профилактика стресса: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.

Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.

### 5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

#### Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	0	-	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.
2	1	2	1	-	Физиология стресса
3	1	2	1	-	Стадии протекания стресса
4	1	4	1	-	Психологические защиты.
5	2	2	1	-	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессом
6	2	4	1	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.
7	2	2	1	-	Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания
Итого:		18	6	-	

#### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	1	-	Стресс: причины, факторы и симптомы
2	1	2	1	-	Стадии протекания.
3	1	6	1	-	Психологические защиты: определение, типологии и классификации.
4	2	2	1	-	Теория и практика управления стрессами.
5	2	2	1	-	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.
6	2	18	1	-	Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.
Итого:		34	6	-	

#### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	4	10	-	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
2	1	4	10	-	Физиология стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
3	1	6	10	-	Стадии протекания стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
4	1	8	10	-	Психологические защиты.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
5	2	4	12	-	Стресс-менеджмент: теория	работа над лекционным

					практика управ стрессами.	материалом; подготовка к практическому занятию
6	2	4	12	-	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
7	2	8	10	-	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
8	2	4	10	-	Методы профилактики ст и эмоционального выгоран	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
10	1,2	6	4	-		Подготовка к тестированию
		8	4	-		Подготовка к зачету
Итого:		56	92	-	-	-

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- технология проблемного обучения;
- интерактивные технологии – дискуссия, работа в малых группах;
- информационно-коммуникационные образовательные технологии - лекция-визуализация, практическое занятие в форме презентации.

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>Входной контроль</b>		
1 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	5
2	Творческое задание	10
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10
ИТОГО за первую текущую аттестацию		25
2 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	5
2	Творческое задание	10
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		25
3 текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	5
2	Творческое задание	10
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	10

4	Тест	25
ИТОГО за третью текущую аттестацию		50
		<b>ВСЕГО 100</b>
		<b>ВСЕГО 100</b>

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>Входной контроль</b>		
1	Работа на практических занятиях	35
2	Творческое задание	20
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	20
4	Тест	25
		<b>ВСЕГО 100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. Полнотекстовая БД ТИУ, ЭБС издательства «Лань», Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU, ЭБС «IPRbooks», ЭБС «Консультант студента».

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства: Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus, Zoom

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Персональный компьютер с мультимедийным оборудованием	Компьютер в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в интернет.
2	Zoom свободно-распространяемое ПО	Мультимедиа комплекс в составе: мультимедиа - проектор, интерактивная доска, акустическая система

## 11. Методические указания по организации СРС

11.1 Методические указания по организации самостоятельной работы.

В ходе самостоятельной работы обучающиеся должны изучить теоретический материал по разделам дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на приобретение навыков и умения работы с литературой и информацией, развитие способности самостоятельного и критического осмысления изучаемого материала, нестандартного мышления.

Основными видами самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Стресс менеджмент» являются:

- подготовка и выполнение практических работ;
- подготовка к текущему и итоговому контролю.



## 11.2 Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- инструктаж, проводимый преподавателем,
- самостоятельная деятельность обучающихся,
- анализ и оценка выполненных работ.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с использованием соответствующей литературы (учебники, лекции, методические пособия и указания и др.) и проверка знаний, обучающихся как критерий их теоретической готовности к выполнению задания.

Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических заданий направлены на проверку освоения умений, практического опыта, развития общих и формирование универсальных компетенций, определённых программой учебной дисциплины.

Для контроля и оценки результатов выполнения обучающимися заданий на практических занятиях используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за работой обучающихся, анализ результатов наблюдения, оценка отчетов, оценка выполнения индивидуальных заданий, самооценка деятельности.

**Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина/модуль: **Стресс-менеджмент**

Код, специальность 21.05.04 Горное дело

Направленность Маркшейдерское дело

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
<b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b> Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	<b>Знать:</b> основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит (31);	Не знает основных аспектов равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит, классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Воспроизводит основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит, классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, допуская незначительные ошибки	Знает основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит, классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Воспроизводит основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит, классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, четко объясняя все зависимости
		<b>Уметь:</b> равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит (У1);	Не умеет равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит	Демонстрирует на низком уровне умение равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит	Демонстрирует на достаточном уровне умение равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит	Демонстрирует на высоком уровне умение равномерно распределять рабочую нагрузку, применять методы психологических защит
		<b>Владеть:</b> навыками равномерного распределения рабочей нагрузки, применения методов психологических защит (В1);	Не владеет навыками равномерного распределения рабочей нагрузки, применения методов психологических защит	Слабо владеет навыками равномерного распределения рабочей нагрузки, применения методов психологических защит	Владеет на достаточном уровне навыками применять основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит	В совершенстве владеет навыками применять основные аспекты равномерного распределения рабочей нагрузки, методы психологических защит

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Знать: техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (32);	Не знает техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Демонстрирует недостаточные знания техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Демонстрирует достаточные знания техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Демонстрирует исчерпывающие знания техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
		Уметь: применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (У2);	Не умеет применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, допуская незначительные ошибки.	Применяет техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач.	Демонстрирует в полной мере техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, четко объясняя все зависимости.
		Владеть: навыками преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач (В2);	Не владеет навыками преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Использует навык преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач, допуская ряд ошибок	Владеет навыком преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач	Владеет в полной мере навыком преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при решении поставленных задач
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать: методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (33);	Не знает методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует недостаточные знания методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует достаточные знания методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Демонстрирует исчерпывающие знания методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		<b>Уметь:</b> применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (У3);	Не умеет применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Применяет методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская ряд ошибок	Применяет методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская ряд неточностей	Применяет на высоком уровне методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников
		<b>Владеть:</b> навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников (В3);	Не владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Использует навыки и методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников, допуская незначительные ошибки	Владеет навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Владеет в полной мере навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>УК-8.1.</b> Идентифицирует опасные и вредные факторы и анализирует их влияние, владеет методами и средствами обеспечения безопасной жизнедеятельности.	<b>Знать:</b> классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (З4);	Не знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Воспроизводит классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, допуская незначительные ошибки	Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, четко объясняя все зависимости
		<b>Уметь:</b> идентифицировать факторы, приводящие к стрессовым ситуациям (У4);	Не умеет идентифицировать факторы, приводящие к стрессовым ситуациям	Идентифицирует факторы, приводящие к стрессовым ситуациям, допуская ряд ошибок	Идентифицирует факторы, приводящие к стрессовым ситуациям, допуская ряд неточностей	Идентифицирует факторы, приводящие к стрессовым ситуациям
		<b>Владеть:</b> навыками классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (В4);	Не владеет навыками классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям	Классифицирует факторы, приводящие к стрессовым ситуациям, допуская ряд ошибок	Классифицирует факторы, приводящие к стрессовым ситуациям, допуская ряд неточностей	В совершенстве владеет навыками классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-8.2. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте		<b>Знать:</b> инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (З5);	Не знает инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Демонстрирует исчерпывающие знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
		<b>Уметь:</b> применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (У5);	Не умеет применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Применяет с ошибками инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Применяет в неполной мере инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Применяет в полной мере инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности
		<b>Владеть:</b> инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности (В5);	Не владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Владеет в недостаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	Владеет в достаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности	В совершенстве владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями при нарушении техники безопасности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
	<b>УК-8.3.</b> Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты	<b>Знать:</b> методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (36);	Не знает методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Демонстрирует недостаточные знания методов психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Демонстрирует достаточные знания методов психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Демонстрирует исчерывающие знания методов психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов
		<b>Уметь:</b> применять методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (У6);	Не умеет применять методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Применяет методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов, допуская ряд ошибок	Применяет методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов, допуская ряд неточностей	Применяет методы психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		<b>Владеть:</b> методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов (В6);	Не владеет методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Владеет в неполной мере методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	Владеет в достаточной мере методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов	В совершенстве владеет методами психологической диагностики каждого из уровней системы жизнеобеспечения личности: психосоматических защит, психологических защит, стратегий совладания, высших личностных ресурсов

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина/модуль: **Стресс-менеджмент**

Код, специальность 21.05.04 Горное дело

Направленность Маркшейдерское дело

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472257">https://urait.ru/bcode/472257</a>	ЭР	30	100	+
2	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова [и др.]. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 512 с. – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88392.html">http://www.iprbookshop.ru/88392.html</a>	ЭР	30	100	+
3	Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Кириллов И. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/82530.html">http://www.iprbookshop.ru/82530.html</a>	ЭР	30	100	+
4	Льюис Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Льюис Дэвид. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/82361.html">http://www.iprbookshop.ru/82361.html</a>	ЭР	30	100	+

ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ А.Л. Пимнев

« 30 » 08 2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

« 30 » 08 2021 г.

М.П. \_\_\_\_\_

