Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.11.2026 09:46:47
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЛИАЛ ТИУ В Г.НИЖНЕВАРТОВСКЕ
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР
_____ Е.В. Касаткина
«25» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Стресс-менеджмент

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность (профиль): Бурение нефтяных и газовых скважин

форма обучения: очно-заочная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E624DF98BC2E90078B97FC72BE94C3F
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 11.08.2023 до 03.11.2024

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность (профиль) «Бурение нефтяных и газовых скважин».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ)  М.В. Шалаева

Согласовано:
Заведующий выпускающей кафедрой НД  (НВ) С.В. Колесник

Рабочую программу разработал:
М.В. Шалаева, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ),
канд. филос. наук, доцент 

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса является приобретение представлений и знаний о теоретических основах управления стрессом и формирование практических навыков по предотвращению и устранению причин, проявлений и последствий стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания.

Задачами изучения дисциплины «Стресс-менеджмент» являются:

- формирование понимания важности управления стрессом;
- объяснение причин возникновения индивидуального и организационного стресса;
- рассмотрение признаков стресса;
- формирование навыков диагностики индивидуального и организационного стресса;
- ознакомление с современными методиками борьбы со стрессом, определение их основных преимуществ и недостатков;
- ознакомление с современными методиками профилактики стресса в организации.

Изучение дисциплины позволит обучающемуся овладеть теоретическими и прикладными профессиональными знаниями, умениями и практическими навыками в области психологии и физиологии стресса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к элективным дисциплинам обязательной части 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 служит основой для освоения содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», а также для прохождения производственной практики, для подготовки и прохождения ГИА.

Компетенции, формируемые в рамках дисциплины «Стресс-менеджмент» находятся в преемственной связи с компетенциями, формируемыми указанными дисциплинами и способствуют комплексному развитию познавательных возможностей и формированию устойчивых навыков гуманитарной и профессиональной культуры обучающихся.

3. Результаты обучения по дисциплине

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
1	2	3
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	Знать З1 особенности организации рабочего и досугового времени
		Уметь У1 планировать рабочее и досуговое время

реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		Владеть В1 навыками управления своим временем
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знать З2 траектории профессионального развития
		Уметь У2 управлять стрессами на уровне своего профессионального развития
		Владеть В2 навыками планирования траектории профессионального развития
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать З3 возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь У3 использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Владеть В3навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков
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. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека	Знать З4 угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека
		Уметь У4 распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека
		Владеть В4 навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека
	УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	Знать З5 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Уметь У5 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Владеть В5 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
	УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению	Знать З6 причины возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций
		Уметь У6 применять методы профилактики стрессовых ситуаций
		Владеть В6 методами профилактики стрессовых ситуаций

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Очно-заочная	2/3	12	10	0	86	0	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)
Не реализуется.

заочная форма обучения (ЗФО)
Не реализуется.

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

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	Теоретические основы стресс-менеджмента	6	6	0	42	54	УК-6.1.	Вопросы к устному/письменному опросу раздела 1
								УК-6.2.	Кейс- задания раздела 1
								УК-6.3. УК-8.1.	Тест раздела 1
								УК-8.2.	Вопросы к устному/письменному опросу раздела 1
								УК-8.3.	Кейс- задания раздела 1
2	2	Управление стрессом в профессиональной деятельности	6	4	0	44	54	УК-6.1.	Вопросы к устному/письменному опросу раздела 2
								УК-6.2.	Кейс- задания раздела 2
								УК-6.3. УК-8.1.	Тест раздела 2
								УК-8.2.	Вопросы к устному/письменному опросу раздела 2
								УК-8.3.	Кейс- задания раздела 2 Темы эссе
3	Зачет		-	-	-	-	-	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3.	Вопросы к зачету
Итого:			12	10	0	86	108		

5.2. Содержание дисциплины

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Теоретические основы стресс-менеджмента

Тема 1. История развития представлений о явлении стресса

История развития научной концепции стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Стресс-менеджмент как самостоятельное научно-практическое направление.

Тема 2. Стресс как психофизиологический феномен и его особенности. Механизмы психологической адаптации в условиях стресса

Понятие стресс. Стрессоры: понятие, основные группы. Формы проявления стресса. Виды стрессов. Стадии развития стресса. Последствия стрессов: индивидуальные и организационные.

Механизмы психологической адаптации человека в условиях стресса: копинг-механизмы и психологическая защита. Копинг-стратегии: понятие, классификация и виды. Психологическая защита: понятие, классификация и виды.

Раздел 2. Управление стрессом в профессиональной деятельности

Тема 3. Особенность профессиональных стрессов

Профессиональный стресс: понятие, виды и причины развития. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса. Симптомы эмоционального выгорания.

Тема 4. Профилактика и методы преодоления профессиональных стрессов

Стресс-факторы в профессиональной деятельности. Управление психологическим стрессом на рабочем месте: индивидуальные меры. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.

Методы предотвращения стресса в организации. Тайм-менеджмент как инструмент управления стрессами.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	0	0	2	История развития представлений о явлении стресса
2		0	0	4	Стресс как психофизиологический феномен и его особенности. Механизмы психологической адаптации в условиях стресса
3	2	0	0	2	Особенность профессиональных стрессов
4		0	0	4	Профилактика и методы преодоления профессиональных стрессов
Итого:		0	0	12	

Практические занятия

Таблица 5.2.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	0	0	2	История развития представлений о явлении стресса
2		0	0	4	Стресс как психофизиологический феномен и его особенности. Механизмы психологической адаптации в условиях стресса
3	2	0	0	2	Особенность профессиональных стрессов
4		0	0	2	Профилактика и методы преодоления профессиональных стрессов
Итого:		0	0	10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	0	0	14	История развития представлений о явлении стресса	Подготовка к практическому занятию: конспектирование, подготовка доклада, кейс-задания
2		0	0	28	Стресс как психофизиологический феномен и его особенности. Механизмы психологической адаптации в условиях стресса	Подготовка к практическому занятию: конспектирование, подготовка доклада, кейс-задания
3	2	0	0	22	Особенность профессиональных стрессов	Подготовка к практическому занятию: конспектирование, подготовка доклада, кейс-задания
4		0	0	22	Профилактика и методы преодоления профессиональных стрессов	Подготовка к практическому занятию: конспектирование, подготовка доклада, кейс-задания, эссе
9	1-2	-	-	-	-	Подготовка к зачету
Итого:		0	0	86		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: проблемный семинар; практические занятия с элементами тренинга; работа в малых группах; разбор практических ситуаций.

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

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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№	Виды контрольных мероприятий	Баллы
1 текущая аттестация		

1	Устный опрос на практических занятиях	0-10
2	Тестирование	0-15
3	Подготовка и защита презентации	0-5
ИТОГО за первую текущую аттестацию		**0-30**
2 текущая аттестация		
1	Устный опрос на практических занятиях	0-10
2	Тестирование	0-15
3	Подготовка и защита презентации	0-5
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		**0-30**
3 текущая аттестация		
1	Устный опрос на практических занятиях	0-10
2	Тестирование	0-15
3	Подготовка и защита презентации	0-5
4	Написание эссе	0-10
ИТОГО за третью текущую аттестацию		**0-40**
ВСЕГО		**0-100**

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения.

Заочная форма обучения не реализуется.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Информационные ресурсы

1. Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ http://webirbis.tsogu.ru/
2. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com
3. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU http://www.elibrary.ru
4. ЭБС «Юрайт» https://www.biblio-online.ru
5. ЭБС «Библиокомплектатор» http://bibliokomplektator.ru/
6. Национальный Электронно-Информационный Консорциум (НЭИКОН)
7. Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities (ERIH)
8. Международные реферативные базы научных изданий http://www.scopus.com
9. Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE
10. POLPRED.com Обзор СМИ
11. База данных Роспатент

Полезные ссылки на другие электронные ресурсы

12. Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина http://elib.tsogu.ru/
13. Библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета http://elib.tsogu.ru/
14. Научно-техническая библиотека Ухтинского государственного технического университета http://elib.tsogu.ru/
15. Поисковые системы Google, Yandex, Rambler.

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных с учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (месторождение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключается договор)
1	2	3	4
1	Стресс-менеджмент	Лекционные занятия: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (мультимедийная). Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная, трибуна для чтения лекций. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран, колонки.	628609, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, Западный промышленный узел, Панель 20, ул. Ленина, д. 2/П, стр. 9, ауд. 312
		Практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (мультимедийная). Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная, трибуна для чтения лекций. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран, колонки.	628609, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, Западный промышленный узел, Панель 20, ул. Ленина, д. 2/П, стр. 9, ауд. 312

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Практические занятия организуются с использованием интерактивных методов обучения (тренинг, разбор практических ситуаций, деловые игры, работа в группе). Практические занятия предполагают совмещение информационной подготовки и решение проблемных ситуаций с последующим их анализом.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо добиваться свободного изложения материала, соответствующего вопросам, вынесенным на обсуждение, быть готовыми к ведению дискуссий по сложным вопросам, конспектировать использованные источники и литературу.

На практическом занятии выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чём он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения и т. д.

Для более успешного освоения материала предлагается следующая последовательность подготовки темы практического занятия:

1) внимательно ознакомиться с содержанием плана практического занятия;

2) прочитать конспект лекции, с акцентом на основные понятия темы;

3) прочитать соответствующую теме литературу и составить конспект прочитанного;

4) ознакомиться с проблемными заданиями и выработать собственную позицию по разрешению ситуации / вопроса.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Основными видами самостоятельной работы студентов в рамках изучения дисциплины «Стресс-менеджмент» являются:

без участия преподавателя:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание эссе;
- подготовка к практическим занятиям, их оформление;
- подготовка практических разработок и рекомендаций по решению проблемной ситуации;
- выполнение домашних заданий в виде индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

с участием преподавателя:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- выполнение учебно-исследовательской работы (руководство, консультирование и защита УИРС).

Обучающиеся должны понимать содержание выполненной работы (знать определения понятий, уметь разъяснить значение и смысл любого термина, используемого в работе и т.п.).

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ
Код, направление подготовки 21.03.01. НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО
Направленность (профиль) БУРЕНИЕ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ СКВАЖИН

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-6	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	Знать З1 особенности организации рабочего и досугового времени	Фрагментарные знания особенностей организации рабочего и досугового времени	Общие, но не структурированные знания особенностей организации рабочего и досугового времени	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания особенностей организации рабочего и досугового времени	Сформированные систематические знания особенностей организации рабочего и досугового времени
		Уметь У1 планировать рабочее и досуговое время	Не умеет планировать рабочее и досуговое время	Умеет под руководством преподавателя планировать рабочее и досуговое время	Умеет в большинстве случаев самостоятельно планировать рабочее и досуговое время	Умеет самостоятельно планировать рабочее и досуговое время
		Владеть В1 навыками управления своим временем	Не владеет навыками управления своим временем	Владеет частично навыками управления своим временем	Владеет хорошо навыками управления своим временем	Владеет свободно навыками управления своим временем
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знать З2 траектории профессионального развития	Фрагментарные знания траектории профессионального развития	Общие, но не структурированные знания траектории профессионального развития	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания траектории профессионального развития	Сформированные систематические знания траектории профессионального развития

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Уметь У2 управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Не умеет управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Умеет под руководством преподавателя управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Умеет в большинстве случаев самостоятельно управлять стрессами на уровне своего профессионального развития	Умеет самостоятельно управлять стрессами на уровне своего профессионального развития
		Владеть В2 навыками планирования траектории профессионального развития	Не владеет навыками планирования траектории профессионального развития	Владеет частично навыками планирования траектории профессионального развития	Владеет хорошо навыками планирования траектории профессионального развития	Владеет свободно навыками планирования траектории профессионального развития
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Знать З3 возможности для приобретения новых знаний и навыков	Фрагментарные знания возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Общие, но не структурированные знания возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Сформированные систематические знания возможностей для приобретения новых знаний и навыков
		Уметь У3 использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Не умеет использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Умеет под руководством преподавателя использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Умеет в большинстве случаев самостоятельно использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	Умеет самостоятельно использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
		Владеть В3 навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Не владеет навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Владеет частично навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Владеет хорошо навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Владеет свободно навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков

Код 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	УК-8.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека	Знать З4 угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека	Фрагментарные знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Общие, но не структурированные знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Сформированные систематические знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека
		Уметь У4 распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека	Не умеет распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека	Умеет под руководством преподавателя распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека	Умеет в большинстве случаев самостоятельно распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека	Умеет самостоятельно распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека
		Владеть В4 навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Не владеет навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Владеет частично навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Владеет хорошо навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека	Владеет свободно навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека
	УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	Знать З5 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Фрагментарные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Общие, но не структурированные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Сформированные систематические знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Уметь У5 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Не умеет применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Умеет под руководством преподавателя применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Умеет в большинстве случаев самостоятельно применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Умеет самостоятельно применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
		Владеть В5 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Не владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет частично инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет хорошо инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Владеет свободно инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями
	УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению	Знать З6 причины возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций	Фрагментарные знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций	Общие, но не структурированные знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций	Сформированные систематические знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций
		Уметь У6 применять методы профилактики стрессовых ситуаций	Не умеет применять методы профилактики стрессовых ситуаций	Умеет под руководством преподавателя применять методы профилактики стрессовых ситуаций	Умеет в большинстве случаев самостоятельно применять методы профилактики стрессовых ситуаций	Умеет самостоятельно применять методы профилактики стрессовых ситуаций

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Владеть В6 методами профилактики стрессовых ситуаций	Не владеет методами профилактики стрессовых ситуаций	Владеет частично методами профилактики стрессовых ситуаций	Владеет хорошо методами профилактики стрессовых ситуаций	Владеет свободно методами профилактики стрессовых ситуаций

Приложение 2

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

Дисциплина СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ
Код, направление подготовки 21.03.01. НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО
Направленность (профиль) БУРЕНИЕ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ СКВАЖИН

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную	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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472257	ЭР	25	100	+
2	Вырупаева, Т. В. Психология управления и лидерства в организации : учебное пособие / Т. В. Вырупаева, И. Ю. Моськина. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-7638-4116-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100096.html	ЭР	25	100	+