

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Стресс-менеджмент» изучается во втором семестре.
Курсовая работа – предусмотрена во втором семестре.

1.1. Форма промежуточной аттестации:

второй семестр - экзамен

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Стресс-менеджмент» относится к обязательной части программы.

Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы предыдущего уровня бакалавриата.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам:

- Управленческая психология;
- Теория эффективного лидерства и командный менеджмент;
- Феноменология корпоративной культуры;
- Психодиагностика в управленческой деятельности
- Производственная практика. Научно-технический семинар 1.

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Тренинг и коучинг в развитии персонала;
- Этические нормы профессиональных отношений;
- Мотивация достижения;
- Управление изменениями;
- Психологическое сопровождение кадровой работы;
- Технологии здоровьесбережения для управленца
- Производственная практика. Научно-технический семинар 3;
- Производственная практика. Научно-технический семинар 4.

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении производственной практики и выполнении выпускной квалификационной работы.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Стресс-менеджмент» являются:

- формирование системных представлений о профессиональном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях;
- формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности, а так же овладение студентами комплексом знаний, навыков и умений в области управления конфликтами и саморегуляцией эмоциональных состояний;
- формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по модулю
<p>ОПК -6 Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента</p>	<p>ИД-ОПК-6.2 Анализ запросов и потребностей клиента в психологической помощи, подбор техники и технологии консультативной деятельности в индивидуальном, групповом и семейном консультировании в соответствии с потребностями и целями клиента</p>	<p>- осуществляет анализ запросов и потребностей клиента в психологической помощи, подбор техники и технологии консультативной деятельности в индивидуальном, групповом и семейном консультировании в соответствии с потребностями и целями клиента в области психологического консультирования в трудных жизненных ситуациях</p>
<p>ОПК -7 Способен вести психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p>	<p>ИД-ОПК-7.1 Разработка программ психолого-профилактической и управленческой деятельности для повышения психологической культуры персонала</p>	<p>- демонстрирует разработку программ просветительской и психолого-профилактической деятельности для различных категорий населения в области психологии просветительско-профилактической деятельности</p>
<p>ПК-1 Способен разрабатывать и реализовывать программы оказания психологической помощи социальным группам и лицам для межведомственных команд</p>	<p>ИД-ПК 1.3 Психологическая оценка эффективности деятельности специалистов межведомственной команды на основе знаний основных положений психологии малых групп, психологии управления, организационной психологии, конфликтологии (виды и способы разрешения конфликтов, управление стрессом)</p>	<p>- осуществляет разработку психологических рекомендаций и материалов по минимизации негативных явлений, реализация профилактической работы по снижению психологической напряженности в области психологии безопасности личности</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения -	5	з.е.	160	час.
---------------------------	---	------	-----	------

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очная форма обучения)

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная аудиторная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
2 семестр	экзамен	160	18	72				22	48
Всего:	экзамен	160	18	72				22	48

3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные задания, час	Практическая подготовка, час		
Второй семестр							
ОПК 6: ИД-ОПК-6.2	Раздел I. Ресурсы преодоления трудных ситуаций: диагностика и развитие	9	36			11	Формы текущего контроля по разделу I: 1. Устная дискуссия 2. Деловая игра
ОПК 7: ИД-ОПК-7.1	Лекция 1.1 Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.	2					
ПК 1: ИД-ПК-1.3	Лекция 1.2 Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций.	2					
	Лекция 1.3 Методы профилактики стрессовых ситуаций	3					
	Лекция 1.4 Управление стрессом на уровне организации и личности.	2					
	Практическое занятие № 1.1 Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности личности.		9			2	
	Практическое занятие № 1.2 Анализ факторов, которые оказывают прямое и косвенное влияние на формирование стрессовых ситуаций.		9			3	
	Практическое занятие № 1.3 Анализ эффективности наиболее часто используемых методов профилактики стрессовых ситуаций		9			3	
	Практическое занятие № 1.4 Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники		9			3	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные задания, час	Практическая подготовка, час		
	принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни.						
ОПК 6: ИД-ОПК-6.2	Раздел II. Процесс принятия стратегических управленческих решений	9	36			11	Формы текущего контроля по разделу II: 1. Опрос-дискуссия 2. Защита реферата в форме презентации
ОПК 7: ИД-ОПК-7.1	Лекция 2.1 Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников.	2					
ПК 1: ИД-ПК-1.3	Лекция 2.2 Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.	3					
	Лекция 2.3 Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.	2					
	Лекция 2.4 Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.	2					
	Практическое занятие № 2.1 Оценка эффективности методов повышения стрессоустойчивости у сотрудников		9			2	
	Практическое занятие № 2.2		9			3	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/индивидуальные задания, час	Практическая подготовка, час		
	Анализ действующих инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.						
	Практическое занятие № 2.3 Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации: способы определения ключевых показателей		9			3	
	Практическое занятие № 2.4 Планирование и организация мероприятий по профилактике стресса в организации: теоретические и практические навыки		9			3	
	Экзамен					48	в письменной форме по билетам
	ИТОГО за второй семестр	18	72			70	

3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Раздел I	Ресурсы преодоления трудных ситуаций: диагностика и развитие	
Лекция 1.1	Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека	Понятие стресса. Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом. Физиология стресса. Динамика стрессовых ситуаций. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, стресс менеджера, эмоциональный стресс.
Лекция 1.2	Факторы влияющие на формирование стрессовых ситуаций	Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.
Лекция 1.3	Методы профилактики стрессовых ситуаций	Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний. Противострессовая переделка дня. Первая помощь при остром стрессе. Антистрессовые правила поведения. Антистрессовый образ жизни.
Лекция 1.4	Управление стрессом на уровне организации и личности	Организационные меры управления стрессом, индивидуальные меры профилактики стресса, снижение уровня стресса в коллективе. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях.
Раздел II	Процесс принятия стратегических управленческих решений	
Лекция 2.1	Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Анализ методов повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха
Лекция 2.2	Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями	Анализ инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями. Развитие позитивного мышления. Самомониторинг. Когнитивные техники.
Лекция 2.3	Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.	Элементы системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Факторы, снижающие эффективность системы. Методы борьбы с ними.
Лекция 2.4	Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации	Анализ форм организации мероприятий по профилактике стресса в организации.

3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное

время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к лекциям и практическим, экзамену;
- изучение учебных пособий;
- изучение разделов, не выносимых на лекции и практические занятия самостоятельно;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- подготовка к коллоквиуму, контрольной работе и тестированию;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;
- создание презентаций по изучаемым темам.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед экзаменом;
- консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов/тем, базовых понятий учебных дисциплин профильного/родственного бакалавриата, которые формировали ОПК и ПК, в целях обеспечения преемственности образования (для студентов магистратуры – в целях устранения пробелов после поступления в магистратуру абитуриентов, окончивших бакалавриат/специалитет иных УГСН).

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела модуля, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля)	Трудоемкость, час
Раздел I	Ресурсы преодоления трудных ситуаций: диагностика и развитие			
Лекция 1.1	Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к устной дискуссии	устная дискуссия, разбор практических заданий	8
Лекция 1.2	Факторы влияющие на формирование стрессовых ситуаций	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к устной дискуссии и коллоквиуму	устная дискуссия, деловая игра	8
Лекция 1.3	Методы профилактики стрессовых ситуаций	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к устной дискуссии	устная дискуссия, разбор практических заданий	8
Лекция 1.4	Управление стрессом	Подготовка к лекциям, практическим	устная	8

	на уровне организации и личности	занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к устной дискуссии и коллоквиуму	дискуссия, деловая игра	
Раздел II	Процесс принятия стратегических управленческих решений			
Лекция 2.1	Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к опросу-дискуссии; подготовка к защите реферата в форме презентации	опрос-дискуссия по результатам выполненной работы, разбор практических заданий, реферат с презентацией	10
Лекция 2.2	Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к опросу-дискуссии; подготовка к защите реферата в форме презентации	опрос-дискуссия по результатам выполненной работы, разбор практических заданий, реферат с презентацией	9
Лекция 2.3	Построение системы профилактики стрессовых ситуаций в организации	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к опросу-дискуссии; подготовка к защите реферата в форме презентации	опрос-дискуссия по результатам выполненной работы, разбор практических заданий, реферат с презентацией	10
Лекция 2.4	Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации	Подготовка к лекциям, практическим занятиям; конспект первоисточника; подготовиться к опросу-дискуссии; подготовка к защите реферата в форме презентации	опрос-дискуссия по результатам выполненной работы, разбор практических заданий, реферат с презентацией	9

3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Применяются следующий вариант реализации программы с использованием ЭО и ДОТ.

В электронную образовательную среду, по необходимости, могут быть перенесены отдельные виды учебной деятельности:

использование ЭО и ДОТ	использование ЭО и ДОТ	объем, час	включение в учебный процесс
смешанное обучение	лекции	18	в соответствии с расписанием учебных занятий
	практические занятия	72	

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПОДИСЦИПЛИНЕ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенции(-й)	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной(-ых) компетенции(-й)	общепрофессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
				ОПК 6: ИД-ОПК-6.2 ОПК 7: ИД-ОПК-7.1	ПК 1: ИД-ПК-1.3
ВЫСОКИЙ		отлично		<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - успешно демонстрирует разработку целей, задач, основных направлений профилактической, коррекционной, развивающей и реабилитационной деятельности в области стресс-менеджмента; - эффективно осуществляет проведение мероприятий, занятий, направленных на решение конкретных развивающих, коррекционных и реабилитационных задач отдельных лиц, групп и (или) организаций в области стресс-менеджмента. 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - грамотно осуществляет разработку психологических рекомендаций и материалов по минимизации негативных явлений, реализация профилактической работы по снижению психологической напряженности в области стресс-менеджмента; - профессионально демонстрирует организацию (определение направлений, постановка целей) и проведение (подбор форм и методов) психологической просветительской деятельности среди населения, привлечению внимания населения к проблемам клиентов и их психологической поддержке в области психологии по управленческо -профилактической деятельности; - отлично демонстрирует подбор методов и проведение диагностики

					состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации и муниципальном образовании и оценка результативности программ профилактической и коррекционной работы в области стресс-менеджмента, но может ограничиваться повторением уже существующих идей или не проявлять достаточной самостоятельности в формировании своей оценки.
Повышенный		хорошо		<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует разработку целей, задач, основных направления профилактической, коррекционной, развивающей и реабилитационной деятельности в области стресс-менеджмента, но может иметь неправильную структуру или организацию своей работы, что может затруднить понимание и оценку его аргументации; - осуществляет проведение мероприятий, занятий, направленных на решение конкретных развивающих, коррекционных и реабилитационных задач отдельных лиц, групп и (или) организаций в области стресс-менеджмента, но не учитывает или не анализирует альтернативные точки зрения, это может привести к неполной 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляет выделение и оценку психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности, подготовку сообщений и публикаций для средств массовой информации (СМИ) по результатам мониторинга в области стресс-менеджмента, но неправильно цитировать или интерпретировать информацию из источников, что может привести к неточной или искаженной оценке; - осуществляет разработку и планирование реализации программ оказания психологической помощи членам социальных групп, попавшим в трудную жизненную ситуацию в области стресс-менеджмента, но может неправильно оценивать или интерпретировать некоторые аспекты задачи или предмета оценки, но при этом демонстрирует общее понимание и сформированное

				или односторонней оценке.	мнение; - демонстрирует подбор методов и проведение диагностики состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации и муниципальном образовании и оценка результативности программ профилактической и коррекционной работы в области стресс-менеджмента, но может ограничиваться повторением уже существующих идей или не проявлять достаточной самостоятельности в формировании своей оценки.
Базовый		удовлетворительно		<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует разработку целей, задач, основных направления профилактической, коррекционной, развивающей и реабилитационной деятельности в области стресс-менеджмента, но может иметь проблемы с ясностью и четкостью выражения своих идей, что затрудняет понимание и оценку его работы; - осуществляет проведение мероприятий, занятий, направленных на решение конкретных развивающих, коррекционных и реабилитационных задач отдельных лиц, групп и (или) организаций в области стресс-менеджмента, но может не учитывать или недостаточно понимать контекст задачи или 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляет выделение и оценку психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности, подготовку сообщений и публикаций для средств массовой информации (СМИ) по результатам мониторинга в стресс-менеджмента, но может провести поверхностный или недостаточно глубокий анализ проблемы, что приводит к неполной или несбалансированной оценке; - осуществляет разработку и планирование реализации программ оказания психологической помощи членам социальных групп, попавшим в трудную жизненную ситуацию в области стресс-менеджмента, но может не достаточно использовать логические связи и последовательность рассуждений, что приводит к непоследовательной или

				проблемы, что может привести к неправильной или неполной оценке.	непонятной оценке; - демонстрирует подбор методов и проведение диагностики состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации и муниципальном образовании и оценка результативности программ профилактической и коррекционной работы в области стресс-менеджмента, но может неправильно применить теоретические концепции или использовать их в неподходящем контексте, что приводит к неточности или ошибочной оценке.
Низкий		не удовлетворительно	<p>Обучающийся на низком уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации; - испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; - выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя; - ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы. 		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Стресс-менеджмент» проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

5.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий	Формируемая компетенция
1.	Устная дискуссия по разделу «Ресурсы преодоления трудных ситуаций: диагностика и развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антистрессовые правила поведения. 2. Антистрессовый образ жизни. 3. Управление стрессом на уровне организации и личности. 4. Организационные меры управления стрессом. 5. Индивидуальные меры профилактики стресса. 6. Методы снижения уровня стресса в коллективе. 7. Современные методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики. 8. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях. 9. Методы повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха. 10. Виды инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями: развитие позитивного мышления, самомониторинг. 11. Когнитивные техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями. 12. Элементы системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. 13. Факторы, снижающие эффективность системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Методы их устранения. 14. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации. 15. Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях. 	ОПК 6: ИД-ОПК-6.2 ОПК 7: ИД-ОПК-7.1 ПК-1 ИД-ПК-1.3
2.	Деловые игры по разделу «Ресурсы преодоления трудных ситуаций: диагностика и развитие»	<p style="text-align: center;"><i>Деловая игра «Зона комфорта»</i></p> <p>Эта ролевая игра показывает, как управлять стрессом в связи с сокращением штата. Аудитория представляет собой реабилитационный центр для безработных. Каждый участник, кроме трех человек, исполняющих функции работников центра занятости, будет исполнять роль безработного, ищущего работу.</p> <p>Функции администратора - встречать клиентов, записывать их имена и узнавать, с кем они хотят побеседовать: психологом или консультантом по вопросам занятости. При необходимости нужно разъяснить, что психолог не консультирует по вопросам трудоустройства, но может помочь справиться с возникшим стрессом или другими подобными проблемами. Консультант по вопросам занятости может посоветовать, как получить новую работу или дополнительное образование. Если требуемый специалист в</p>	ОПК 6: ИД-ОПК-6.2 ОПК 7: ИД-ОПК-7.1 ПК-1 ИД-ПК-1.3

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий	Формируемая компетенция
		<p>данный момент занят, попросите нового клиента подождать и пригласите его, как только выйдет предыдущий посетитель. Учитывая выполнение этих требований, в остальном вы можете интерпретировать роль по своему усмотрению.</p> <p>Функции психолога - консультации по вопросам занятости - вне его компетенции, в остальном он может по собственному усмотрению интерпретировать роль по консультированию клиентов, находящихся в подавленном состоянии.</p> <p>Функции консультанта по вопросам занятости - консультировать посетителей центра по вопросам приобретения дополнительного образования, повышения квалификации и поиска работы. В этих рамках он может интерпретировать роль по собственному усмотрению.</p> <p style="text-align: center;"><i>Постановка задачи</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продемонстрировать попытку справиться со стрессом, вызванным сокращением. 2. Показать способы создания «зоны комфорта» в контексте внеплановых и вынужденных изменений. 3. Привлечь внимание к размеру и степени сложности проблемы безработицы. 	
3.	Опрос-дискуссия по разделу «Процесс принятия стратегических управленческих решений»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стресс в жизни современного человека – 15 слайдов 2. Проблема экстремальных условий в жизни человека. Паника как экстремальное состояние – 20 слайдов 3. Методики саморегуляции для преодоления эмоциональных стрессов – 20 слайдов 4. Музыкальное кондиционирование, светомузыкальное воздействие, механизмы аромофитоэргономики – 20 слайдов 5. Активная релаксация, аутотренинг, медитация – 25 слайдов 6. Преодоление стрессовых состояний – 15 слайдов 	ОПК 6: ИД-ОПК-6.2 ОПК 7: ИД-ОПК-7.1 ПК-1 ИД-ПК-1.3
4.	Реферат по разделу «Процесс принятия стратегических управленческих решений»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет, содержание и задачи дисциплины «Стресс-менеджмента». 2. Проблемы экстремальных условий в жизни человека. 3. Профессиональные стрессы. 4. Синдромы профессионального выгорания. 5. Адаптация и стресс. 6. Минимизация как распределение функциональных резервов организма 7. Учет типологии личности в управлении стрессом. 	ОПК 6: ИД-ОПК-6.2 ОПК 7: ИД-ОПК-7.1 ПК-1 ИД-ПК-1.3

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий	Формируемая компетенция
		8. Влияние акцентуации характера на конфликтность поведения. 9. Экспресс-диагностика текущих эмоциональных состояний. 10. Синдромы эмоционального выгорания: диагностика и профилактика 11. Самооценка и прогноз развития эмоционального стресса. 12. Способы снятия стрессовых состояний. 13. Преодоление стрессовых состояний. 14. Методики саморегуляции для преодоления эмоциональных стрессов. 15. Стрессоустойчивость, жизнестойкость.	

2.5 Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно- оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Устный опрос	ответ ученика полный, самостоятельный, правильный, изложен литературным языком в определенной логической последовательности, рассказ сопровождается новыми примерами; учащийся обнаруживает верное понимание физической сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, законов и теории, дает точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, правильное определение физических величин, их единиц и способов измерения; учащийся умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий, знает основные понятия и умеет оперировать ими при решении задач, правильно выполняет чертежи, схемы и графики, сопутствующие ответу; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физики, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов;		5
	ответ удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но содержит неточности в изложении фактов, определений, понятии, объяснении взаимосвязей,		4

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	выводах и решении задач, неточности легко исправляются при ответе на дополнительные вопросы; учащийся не использует собственный план ответа, затрудняется в приведении новых примеров, и применении знаний в новой ситуации, слабо использует связи с ранее изученным материалом и с материалом, усвоенным при изучении других предметов.		
	большая часть ответа удовлетворяет требованиям к ответу на оценку «4», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; учащийся обнаруживает понимание учебного материала при недостаточной полноте усвоения понятий или непоследовательности изложения материала, умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием готовых формул, но затрудняется при решении качественных задач и задач, требующих преобразования формул.		3
	ответ неправильный, показывает незнание основных понятий, непонимание изученных закономерностей и взаимосвязей, неумение работать с учебником, решать количественные и качественные задачи; учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.		2
Опрос-дискуссия	Обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.		5
	Обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.		4

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	Обучающийся дал полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.		3
	Обучающийся дал неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.		2
Деловая игра	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает		5
	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения дисциплины; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Обучающийся твердо знает материал по заданным вопросам, грамотно и последовательно его излагает, но допускает несущественные неточности в определениях.		4
	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос (вопросы), но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Обучающийся владеет знаниями только по основному		3

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	материалу, но не знает отдельных деталей и особенностей, допускает неточности и испытывает затруднения с формулировкой определений.		
	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме коллоквиума, слабо владеет понятийным аппаратом, нарушает последовательность в изложении материала.		2
	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.		
Реферат	Выполнение работы в срок. Правильность оформления. Согласно требованиям ГОСТ. Студент знает основные термины, применяемые в современных системах энергосбережения на базе нетрадиционных и возобновляемых источников энергии, теоретические основы и закономерности производства водорода, возможные перспективы и основные направления развития энергетической технологии на базе нетрадиционных и возобновляемых источников энергии. Студент демонстрирует умение: применять различные подходы к анализу поставленной в Реферате проблемы. Студент владеет навыками самостоятельного овладения новыми знаниями в области технологии получения, хранения и транспортировки энергоресурсов, используя современные технологии; способами систематизации и обобщения информации по вопросам профессиональной деятельности.		5
	Выполнение работы с опозданием в 2 недели. Незначительное отклонение от требований в части структурного наполнения работы. Незначительные пробелы в знаниях основных технологических терминов и формулировок. Допускает незначительные ошибки в анализе и интерпретации поставленной проблемы. Допускает незначительные ошибки в ходе ответа на вопрос при защите Реферата; незначительные неточности в формулировках.		4

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	Выполнение работы более 2 недель. Грубое нарушение требований по оформлению. Значительные пробелы в знаниях основных технологических терминов и формулировок, допущение грубых ошибок, ошибки в проблеме развития нетрадиционных и возобновляемых источников энергии и их технологии. Допускает значительные пробелы в определении технологии, ошибки в ее интерпретации, ошибки в понимании сущности и проблемы развития, нетрадиционных и возобновляемых источников энергии и их технологии. Значительные пробелы в ходе описания технологии; значительные неточности при защите Реферата		3
	Выставляется обучающемуся, который не знает большей части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы на занятиях и экзамене.		2
Презентация	Работа выполнена полностью, но обоснований шагов решения недостаточно. Допущена одна ошибка или два-три недочета.		5
	Допущены более одной ошибки или более двух-трех недочетов.		4
	Работа выполнена не полностью. Допущены грубые ошибки.		3
	Работа не выполнена.		2-1
	Задания по теме практического занятия не выполнены.		0

2.5 Промежуточная аттестация:

Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации:
Экзамен: в письменной форме по билетам	Билет 1: Вопрос: Понятие стресса и его характеристики. Вопрос: Факторы, влияющие на формирование жизнестойкости. Задание: Предложите стратегии развития эмоциональной устойчивости и их практическое применение.

Билет 2:

Вопрос: Взаимосвязь между психологической безопасностью и социальной поддержкой.

Вопрос: Роль самопонимания в обеспечении жизненной стойкости личности.

Задание: Рассмотрите сценарии эффективного общения в условиях конфликта.

Билет 3:

Вопрос: Роль стресса в трудовой деятельности человека.

Вопрос: Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом.

Задание: Предложите методы анализа и улучшения психологической безопасности в коллективе.

Билет 4:

Вопрос: Физиология стресса.

Вопрос: Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.

Задание: Рассмотрите сценарии применения позитивной саморегуляции в повседневных ситуациях.

Билет 5:

Вопрос: Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.

Вопрос: Методы профилактики стрессовых ситуаций.

Задание: Разработайте план медиа-грамотности для поддержания психологической безопасности в интернет-пространстве.

Билет 6:

Вопрос: Роль эмоциональной интеллектуальности в управлении собой в стрессовых ситуациях.

Вопрос: Эффективность тренингов по развитию эмоциональной устойчивости.

Задание: Предложите упражнения для развития эмпатии и эмоционального понимания окружающих.

Билет 7:

Вопрос: Стратегии преодоления страхов и фобий в жизни личности.

Вопрос: Противострессовая "переделка" дня.

Задание: Рассмотрите ситуации, в которых применение техник саморегуляции может помочь в преодолении страхов.

Билет 8:

Вопрос: Антистрессовые правила поведения.

Вопрос: Управление стрессом на уровне организации и личности.

	<p>Задание: Предложите методы уважительного взаимодействия в культурно разнообразной среде.</p> <p>Билет 9: Вопрос: Особенности тренинга лидерских навыков для обеспечения психологической безопасности в коллективе. Вопрос: Как лидер может влиять на психологическую обстановку в команде? Задание: Разработайте план тренинга для лидеров с акцентом на поддержание психологической безопасности среди подчиненных.</p> <p>Билет 10: Вопрос: Психологическая безопасность в условиях экстренных ситуаций: особенности и стратегии. Вопрос: Роль психологической подготовки в ситуациях чрезвычайных ситуаций. Задание: Рассмотрите примеры успешного применения методов психологической поддержки в условиях кризиса.</p>
--	---

5.4 Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Экзамен: в письменной форме по билетам	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные; – свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию; – способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по вопросу билета; – логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете; – свободно выполняет практические задания повышенной сложности, предусмотренные программой, демонстрирует системную 		5

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>работу с основной и дополнительной литературой.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики. 		
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу; – недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета; – недостаточно логично построено изложение вопроса; – успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой, – демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. – В ответе раскрыто, в основном, содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. 		4
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – показывает знания фрагментарного характера, которые отличаются поверхностностью и малой содержательностью, допускает фактические грубые ошибки; – не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты, нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала, представления о межпредметных связях слабые; – справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допускает погрешности и ошибки при теоретических ответах и в ходе практической работы. 		3

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>– Содержание билета раскрыто слабо, имеются неточности при ответе на основные и дополнительные вопросы билета, ответ носит репродуктивный характер. Неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>		
	<p>Обучающийся, обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. На большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.</p>		2

5.5 Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
- контрольная работа		2 – 5
- устная дискуссия		2 – 5
- опрос-дискуссия		2 – 5
- деловая игра		2 – 5
- индивидуальное задание		2 – 5
- реферат с презентацией		2 – 5
Промежуточная аттестация (экзамен)		отлично хорошо
Итого за дисциплину экзамен		удовлетворительно неудовлетворительно

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проектная деятельность;
- проведение интерактивных лекций;
- групповых дискуссий;
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- дистанционные образовательные технологии;
- применение электронного обучения;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий.

7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также в занятиях лекционного типа, поскольку они предусматривают передачу учебной информации обучающимся, которая необходима для последующего выполнения практической работы.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Характеристика материально-технического обеспечения дисциплины соответствует требованиям ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
119071, г. Москва, Малая Калужская д.1	
аудитория для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор.
аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
119071, г. Москва, Малая Калужская, дом 1	
читальный зал библиотеки	– компьютерная техника; – подключение к сети «Интернет».

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/ ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс. Браузер 19.3
	Операционная система	Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux
	Веб-камера	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Одинцова М. А.	Психология жизнестойкости	Учебное пособие	М.: Флинта	2020	https://znanium.com/catalog/document?id=360249	
2	Водопьянова Н. Е.	Стресс-менеджмент	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2025	https://urait.ru/bcode/562959	
3	Одинцова М. А., Захарова Н. Л.	Психология стресса	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2025	https://urait.ru/bcode/561139	
4	Горленко О. А., Ерохин Д. В., Можаева Т. П.	Система управления персоналом организации	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2025	https://urait.ru/bcode/562559	
5	Мандель Б. Р.	Психология стресса	Учебное пособие	М.: Флинта	2022	https://znanium.com/catalog/document?id=345763	
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Шингаев С. М.	Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика	Учебное пособие	СПб.: С.-Петербург. ун-та	2020	https://znanium.com/catalog/document?id=386397	
2	Собольников В. В.	Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях	Учебное пособие	М.: Юрайт	2023	https://urait.ru/book/psihologiya-professionalnoy-deyatelnosti-v-osobyh-i-ekstremalnyh-usloviyah-515608	
3	Одинцова, О. В	Механизм разрешения	Учебное	М.: ФГБОУ ВО	2025	ЭОИС	

		конфликтов в системе государственного и муниципального управления	пособие	РГУ им. А.Н. Косыгина,			
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Калинина Н.В.	Психология безопасности и жизнестойкости личности	Методические указания	Утверждены на заседании кафедры психологии 21.10.21. Протокол №3	2021	ЭОИС	

11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

1.	2023	Приложение 1 к письму РЦНИ от 07.04.2023 г. № 574	О предоставлении доступа к электронным ресурсам Wiley	РЦНИ	База данных <u>The Wiley Journals Databas</u> (глубина доступа: 2023 г.) https://onlinelibrary.wiley.com/	Ресурс бессрочный
2.	2023	Приложение 1 к письму РЦНИ от 29.12.2022 г. № 1950	О предоставлении доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature	РЦНИ	База данных <u>Nature journals</u> (год издания – 2023 г. - тематическая коллекция <u>Physical Sciences & Engineering Package</u>): https://www.nature.com/ База данных <u>Springer Journals</u> (год издания – 2023 г.- тематические коллекции <u>Physical Sciences & Engineering Package</u>): https://link.springer.com/	Ресурс бессрочный
3.	2023	Приложение 1 к письму РЦНИ от 29.12.2022 г. № 1949	О предоставлении доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature	РЦНИ	База данных <u>Springer Journals</u> (год издания – 2023 г.- тематическая коллекция <u>Social Sciences Package</u>): https://link.springer.com/ База данных <u>Nature Journals - Palgrave Macmillan</u> (год издания – 2023 г. тематической коллекции <u>Social Sciences Package</u>) https://www.nature.com/	Ресурс бессрочный
4.	2023	Приложение 1 к письму РЦНИ от 29.12.2022 г. № 1948	О предоставлении доступа к содержанию баз данных издательства Springer Nature	РЦНИ	База данных <u>Nature journals, Academic journals, Scientific American</u> (год издания – 2023 г.) тематической коллекции <u>Life Sciences Package</u> .): https://www.nature.com/ База данных <u>Adis</u> (год издания – 2023 г.) тематической коллекции <u>Life Sciences Package</u> https://link.springer.com База данных <u>Springer Journals</u> (год издания – 2023 г.: - тематическая коллекция <u>Life Sciences Package</u>): https://link.springer.com/	Ресурс бессрочный
5.	2023	Приложение 1 к письму РЦНИ от 29.12.2022 г. № 1947	О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer eBooks Collections издательства Springer Nature	РЦНИ	<u>eBooks Collections</u> (i.e.2023 <u>eBook Collections</u> , год издания - 2023, в т.ч. выпущенных в 2022 г. - тематическая коллекция <u>Physical Sciences, Social Sciences, Life Sciences, Engineering Package</u>): http://link.springer.com/	Ресурс бессрочный

6.	202 2	Приложение 1 к письму РФФИ от 08.08.2022 г. №1065)	О предоставлении доступа к электронным ресурсам Springer Nature	РФФИ	База данных Nature journals коллекции Academic journals, Scientific American, Palgrave Macmillan (выпуски 2022 г.): https://www.nature.com/ https://link.springer.com База данных Springer Journals: https://link.springer.com/	Ресурс бессро чный
7.	202 2	Приложение 1 к письму РФФИ от 30.06.2022 г. № 910	О предоставлении доступа к электронным ресурсам Springer Nature	РФФИ	База данных Springer Journals: https://link.springer.com/ База данных Adis Journals (выпуски 2022 г.): https://link.springer.com/	Ресурс бессро чный
8.	202 2	Приложение 1 к письму РФФИ от 30.06.2022 г. № 909.	О предоставлении доступа к электронным ресурсам Springer Nature	РФФИ	База данных Nature journals (выпуски 2022 г.): https://www.nature.com/ База данных Springer Journals: https://link.springer.com/	Ресурс бессро чный
9.	202 1	Приложение 1 к письму РФФИ от 17.09.2021 г. № 965	О предоставлении лицензионного доступа к содержанию базы данных Springer eBooks Collections издательства Springer Nature	РФФИ	eBooks Collections (i.e.2020 eBook Collections): http://link.springer.com/	Ресурс бессро чный
10.	201 9	Приложение № 2 к письму РФФИ № 809 от 24.06.2019 г.	О предоставлении сублицензионного доступа к содержанию баз данных издательство Springer Nature	РФФИ	База данных Springer Journals (за 2019 г): https://link.springer.com/ База данных Nature journals (выпуски 2019 г.): https://www.nature.com/	Ресурс бессро чный
11.	201 8	Договор № 101/НЭБ/0486-п от 21.09.2018 г.	О предоставлении доступа к «Национальной электронной библиотеке» (НЭБ)	ФГБУ РГБ	http://нэб.рф/	Ресурс бессро чный
12.	201 6/2 017	Приложение № 2 к письму РФФИ № 779 от 16.09.2016 г.	О предоставлении доступа к БД издательства SpringerNature (выпуски за 2016-2017 гг)	РФФИ	https://link.springer.com/ https://www.springerprotocols.com/ https://materials.springer.com/ https://link.springer.com/search?facet-content-type=%20ReferenceWork%22 http://zbmath.org/ http://npg.com/	Ресурс бессро чный с 01.01.2 017
13.	201 6/2 019	Соглашение № 2014 от 29.10.2016 г.	О предоставлении доступа к БД СМИ	ООО "ПОЛПРЕД Справочник и"	http://www.polpred.com	Ресурс бессро чный
14.	201 5/2 019	Договор № 101/НЭБ/0486 от 16.07.2015 г.	О предоставлении доступа к «Национальной электронной библиотеке»	ФГБУ РГБ	http://нэб.рф/	Ресурс бессро чный
15.	201 3/2 019	Соглашение № ДС-884-2013 от	О сотрудничестве в Консорциуме	НП НЭИКОН	http://www.neicon.ru/	Ресурс бессро чный

		18.10.2013 г.				
16.	201 3/2 019	Лицензионное соглашение № 8076 от 20.02.2013 г.	О предоставлении доступа к eLIBRARY.RU	ООО «Национальная электронная библиотека» (НЭБ)	http://www.elibrary.ru/	Ресурс бесро- чный

11.2. Перечень программного обеспечения

№п/п	Наименование лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
2.	PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
3.	V-Ray для 3Ds Max	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
4.	NeuroSolutions	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
5.	Wolfram Mathematica	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
6.	Microsoft Visual Studio	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
7.	CorelDRAW Graphics Suite 2018	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
8.	Mathcad	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
9.	Matlab+Simulink	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019.
10.	Adobe Creative Cloud 2018 all Apps (Photoshop, Lightroom, Illustrator, InDesign, XD, Premiere Pro, Acrobat Pro, Lightroom Classic, Bridge, Spark, Media Encoder, InCopy, Story Plus, Muse и др.)	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
11.	SolidWorks	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
12.	Rhinoceros	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
13.	Simplify 3D	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
14.	FontLab VI Academic	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
15.	Pinnacle Studio 18 Ultimate	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
16.	КОМПАС-3d-V 18	контракт № 17-ЭА-44-19 от 14.05.2019
17.	Project Expert 7 Standart	контракт № 17-ЭА-44-19 от 14.05.2019
18.	Альт-Финансы	контракт № 17-ЭА-44-19 от 14.05.2019
19.	Альт-Инвест	контракт № 17-ЭА-44-19 от 14.05.2019
20.	Программа для подготовки тестов Indigo	контракт № 17-ЭА-44-19 от 14.05.2019
21.	Диалог NIBELUNG	контракт № 17-ЭА-44-19 от 14.05.2019
22.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт 85-ЭА-44-20 от 28.12.2020

23.	Adobe Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription New	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021
24.	Mathcad Education - University Edition Subscription	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021
25.	CorelDRAW Graphics Suite 2021 Education License (Windows)	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021
26.	Mathematica Standard Bundled List Price with Service	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021
27.	Network Server Standard Bundled List Price with Service	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021
28.	Office Pro Plus 2021 Russian OLV NL Acad AP LTSC	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021
29.	Microsoft Windows 11 Pro	контракт № 60-ЭА-44-21 от 10.12.2021

ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

№ п/п	год обновления РПД	характер изменений/обновлений с указанием раздела	номер протокола и дата заседания кафедры