


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 27.04.2024 14:12:32
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2558d7409d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН


Ю.В. Ваганов
« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Стресс-менеджмент

Направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль):

Бурение нефтяных и газовых скважин;

Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов;

Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов;

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ;

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти;

Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства


Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30. 08.2021 г, и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность «Бурение нефтяных и газовых скважин; Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства» к результатам освоения дисциплины «Стресс-менеджмент»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ГНиТ
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  Л.Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  А.Л. Пимнев
«31» августа 2021 г

Рабочую программу разработал:

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



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



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 |
|--|--|---|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 эффективно управляет собственным временем | Знать: понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (З1); |
| | | Уметь: планировать рабочее и досуговое время (У1); |

| | | |
|--|---|--|
| | | Владеть: навыками управлять своим временем (В1); |
| | УК-6.2 планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации | Знать: траектории профессионального развития (32); |
| | | Уметь: управлять стрессами на уровне своего профессионального развития (У2); |
| | | Владеть: навыками планирования траектории профессионального развития (В2); |
| | УК-6.3 использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков | Знать: методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (33); |
| | | Уметь: применять методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (У3); |
| | | Владеть: навыками и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников (В3); |
| 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: классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (34); |
| | | Уметь: оценивать стрессовые ситуации (У4); |
| | | Владеть: навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4); |
| | УК-8.2 поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций | Знать: инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (35); |
| | | Уметь: применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5); |
| | | Владеть: инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5); |
| УК-8.3 оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению | Знать: инструменты преодоления стрессовых ситуаций (36); | |

| | | |
|--|--|---|
| | | Уметь: применять методы профилактики стрессовых ситуаций (У6); |
| | | Владеть: методами профилактики стрессовых ситуаций (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 | 10 | - | 92 | 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 | 5 | - | 44 | 52 | 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. | 3 | 5 | - | 44 | 52 | УК-6.1. | индивидуальные |

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-------|----------------------|-----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| | | Профилактика стресса. | | | | | | УК-6.2. УК-6.3. УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 | /групповые творческое задание; решение проблемных ситуаций; тест |
| 3 | Зачет | | - | - | - | 4 | 4 | - | - |
| | Итого: | | 6 | 10 | | 92 | 108 | | - |

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

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | | Тема лекции |
|--------|--------------------------|-------------|-----|--|
| | | ОФО | ЗФО | |
| 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 стрессами. |
| 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 5.2.1

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | | Тема практического занятия |
|--------|--------------------------|-------------|-----|--|
| | | ОФО | ЗФО | |
| 1 | 1 | 4 | 1 | Стресс: причины, факторы и симптомы |
| 2 | 1 | 2 | 1 | Стадии протекания. |
| 3 | 1 | 6 | 2 | Психологические защиты: определение, типологии и классификации. |
| 4 | 2 | 2 | 2 | Теория и практика управления стрессами. |
| 5 | 2 | 2 | 2 | Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. |
| 6 | 2 | 18 | 2 | Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни. |
| Итого: | | 34 | 10 | |

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 | | |
| 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 | 10 | Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессом | работа над лекционным 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 | 12 | Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания. | работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию |
| 8 | 2 | 4 | 10 | Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания. | 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 |
|------------------------------------|--|-------------------|
| Входной контроль | | |
| 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 |
| | | ВСЕГО 100 |
| | | ВСЕГО 100 |

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.

Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://elib.tsogu.ru/>

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS <https://www.iprbookshop.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Book.ru» <https://www.book.ru>

Электронная библиотека ЮРАЙТ <https://www.biblio-online.ru>

Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru>

Полнотекстовая база данных ТИУ

Электронные ресурсы открытого доступа

Университетская библиотека ONLINE <https://biblioclub.ru>

Международные реферативные базы научных изданий

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 Стресс-менеджмент

Код, направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность

Бурение нефтяных и газовых скважин; Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

| 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. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 эффективно управляет собственным временем | Знать: понятие работа и отдых, и время разделения на рабочее и досуговое (З1); | Не знает понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха | Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, допуская незначительные ошибки | Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха | Воспроизводит понятия виды и режим рабочего времени, понятия времени и виды отдыха, четко объясняя все зависимости |
| | | Уметь: планировать рабочее и досуговое время (У1); | Не умеет планировать рабочее и досуговое время | Демонстрирует на низком уровне умение планировать рабочее и досуговое время | Демонстрирует на достаточном уровне умение планировать рабочее и досуговое время | Демонстрирует на высоком уровне умение планировать рабочее и досуговое время |
| | | Владеть: навыками управлять своим временем (В1); | Не владеет навыками управлять своим временем | Слабо владеет навыками управлять своим временем | Владеет на достаточном уровне навыками управлять своим временем | В совершенстве владеет навыками управлять своим временем |
| | УК-6.2 планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги | Знать: траектории профессионального развития (З2); | Не знает траектории профессионального развития | Демонстрирует недостаточные знания траектории профессионального развития | Демонстрирует достаточные знания траектории профессионального развития | Демонстрирует исчерпывающие знания траектории профессионального развития |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции по её реализации | Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю) | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Уметь: управлять стрессами на уровне своего профессионального развития (У2); | Не умеет управлять стрессами на уровне своего профессионального развития | Совершает попытки управлять стрессами на уровне своего профессионального развития | Демонстрирует умения управлять стрессами на уровне своего профессионального развития | Демонстрирует в полной мере умения управлять стрессами на уровне своего профессионального развития |
| | | Владеть: навыками планирования траектории профессионального развития (В2); | Не владеет навыками планирования траектории профессионального развития | Использует навык планирования траектории профессионального развития, допуская ряд ошибок | Владеет навыком планирования траектории профессионального развития | Владеет в полной мере навыками планирования траектории профессионального развития |
| | | Знать: методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников (З3); | 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 |
| | УК-6.3 использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков | Уметь: 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 |
| | | Владеть: 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 | Демонстрирует в полной мере навыки и методы 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 |
| <p>УК-8 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</p> | <p>УК-8.1 идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека</p> | <p>Знать: классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям (34);</p> | <p>Не знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям</p> | <p>Воспроизводит классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, допуская незначительные ошибки</p> | <p>Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям</p> | <p>Знает классификацию факторов, приводящих к стрессовым ситуациям, четко объясняя все зависимости</p> |
| | | <p>Уметь: оценивать стрессовые ситуации (У4);</p> | <p>Не умеет оценивать стрессовые ситуации</p> | <p>Оценивает стрессовые ситуации, допуская ряд ошибок</p> | <p>Оценивает стрессовые ситуации, допуская ряд неточностей</p> | <p>Оценивает стрессовые ситуации</p> |
| | | <p>Владеть: навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4);</p> | <p>Не владеет навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций</p> | <p>Идентифицирует опасные и стрессовые ситуации, допуская ряд ошибок</p> | <p>Идентифицирует опасные и стрессовые ситуации, допуская ряд неточностей</p> | <p>В совершенстве владеет идентификации опасных и стрессовых ситуаций</p> |
| | <p>УК-8.2 поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций</p> | <p>Знать: инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (35);</p> | <p>Не знает инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями</p> | <p>Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями</p> | <p>Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями</p> | <p>Демонстрирует исчерпывающие знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями</p> |

| 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 |
| | | Уметь: применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5); | Фрагментарное применение инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Совершает попытки применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Демонстрирует умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Демонстрирует в полной мере умения применения инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| | | Владеть: инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5); | Не владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Владеет в недостаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Владеет в достаточной мере инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | В совершенстве владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| | | Знать: инструменты преодоления стрессовых ситуаций (З6); | Не знает инструменты преодоления стрессовых ситуаций | Демонстрирует недостаточные знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций | Демонстрирует достаточные знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций | Демонстрирует исчерывающие знания инструментов преодоления стрессовых ситуаций |
| | УК-8.3 оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению | Уметь: применять методы профилактики стрессовых ситуаций (У6); | Не умеет применять методы профилактики стрессовых ситуаций | Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций, допуская ряд ошибок | Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций, допуская ряд неточностей | Применяет методы профилактики стрессовых ситуаций |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 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 |
| | | Владеть: методами профилактики стрессовых ситуаций (В6); | Не владеет методами профилактики стрессовых ситуаций | Использует частично методы профилактики стрессовых ситуаций | Владеет методами профилактики стрессовых ситуаций | Демонстрирует в полной мере методы профилактики стрессовых ситуаций |

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

Дисциплина/модуль: Стресс-менеджмент

Код, направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность

Бурение нефтяных и газовых скважин; Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

| № 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: https://urait.ru/bcode/472257 | ЭР | | 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: http://www.iprbookshop.ru/88392.html | ЭР | | 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: http://www.iprbookshop.ru/82530.html | ЭР | | 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: http://www.iprbookshop.ru/82361.html | ЭР | | 100 | + |

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

Руководитель образовательной программы

А.Л. Пимнев

Директор БИК _____

Д.Х. Каюкова

« 30 » 08 2021 г.

М.П. _____

Сотникова А.И.



**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

на 20_ – 20_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внес:

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____.

(наименование кафедры)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Заведующий кафедрой

_____ И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой

Руководитель образовательной программы

_____ И.О. Фамилия

« ____ » _____ 20__ г.