

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 12.07.2024 11:28:39
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 Н.С. Захаров

« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины Стресс-менеджмент

Направление подготовки: 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

Направленность (профиль): Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров

Форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы, профиль Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров к результатам освоения дисциплины Стресс-менеджмент.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры гуманитарных наук и технологий

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой  Л.Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

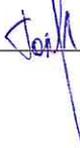
Руководитель образовательной программы  В.А. Костырченко

«31» 08 2021 г.

Рабочую программу разработали:

Васильева Л.В., к.н., доцент кафедры ГНиТ

Толстоухова И.В., к.н., доцент кафедры ГНиТ

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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 (31);
		Уметь: планировать рабочее и досуговое время (У1);
	УК-6.2 планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Владеть: навыками управлять своим временем (В1);
		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 (З3); 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 (З4);
		Уметь: оценивать стрессовые ситуации (У4);
	УК-8.2 поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций	Владеть: навыками идентификации опасных и стрессовых ситуаций (В4);
		Знать: инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (З5);
		Уметь: применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (У5);
	УК-8.3 оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению	Владеть: инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями (В5);
Знать: инструменты преодоления стрессовых ситуаций (З6);		
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

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		

5.2. Содержание дисциплины.

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	ОЗФО	
1	1	2			Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.
2	1	2			Физиология стресса
3	1	2			Стадии протекания стресса
4	1	4			Психологические защиты.
5	2	2			Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами.
6	2	4			Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.
7	2	2			Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.
Итого:		18			

Практические занятия

Таблица 5.2.1

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

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	4			Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
2	1	4			Физиология стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
3	1	6			Стадии протекания стресса	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
4	1	8			Психологические защиты.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
5	2	4			Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
6	2	4			Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
7	2	8			Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
8	2	4			Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.	работа над лекционным материалом; подготовка к практическому занятию
10	1,2	6				Подготовка к тестированию
		8				Подготовка к зачету
Итого:		56			-	-

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 (для заочной формы обучения)

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/очно-заочной 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

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

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
Входной контроль		
1	Работа на практических занятиях	35
2	Творческое задание	20
3	Оценка работы над решением проблемной ситуации	20
4	Тест	25
		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. Полнотекстовая БД ТИУ, ЭБС издательства «Лань», Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU, ЭБС «IPRbooks», ЭБС «Консультант студента».

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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

Таблица 10.1

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

11. Методические указания по организации СРС

11.1 Методические указания по организации самостоятельной работы.

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

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

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

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

11.2 Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

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

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

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

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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Стресс-менеджмент**

Направление подготовки: 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

Направленность (профиль): Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров

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 (31);	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 (32);	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: **Стресс-менеджмент**

Направление подготовки: 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

Направленность (профиль): Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров

№ 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*	30	100	+
2	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова [и др.]. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 512 с. – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/88392.html	ЭР*	30	100	+
3	Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Кириллов И. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/82530.html	ЭР*	30	100	+
4	Льюис Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Льюис Дэвид. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/82361.html	ЭР*	30	100	+

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

Руководитель образовательной программы _____ В.А. Костырченко
 « 31 » _____ 2021 г.

Директор БИК _____

« 31 » _____ 2021 г.



Проверила Ситницкая Л. И.