

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.В. Касаткина

«25» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Стресс-менеджмент

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность (профиль): Эксплуатация и обслуживание технологических объектов
нефтегазового производства

форма обучения: очно-заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность (профиль): «Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ)



М.В. Шалаева

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой НД (НВ)



С.В. Колесник

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



1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачами изучения дисциплины «Стресс-менеджмент» являются:

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

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

Содержание дисциплины служит основой для освоения содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», а также для прохождения производственной практики, для подготовки и прохождения ГИА.

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) | Код и наименование результата обучения по дисциплине |
|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и | УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем | Знать 31 особенности организации рабочего и досугового времени |
| | | Уметь У1 планировать рабочее и досуговое время |

| | | |
|--|--|---|
| реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации | Владеть В1 навыками управления своим временем |
| | | Знать З2 траектории профессионального развития |
| | | Уметь У2 управлять стрессами на уровне своего профессионального развития |
| | УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков | Владеть В2 навыками планирования траектории профессионального развития |
| | | Знать З3 возможности для приобретения новых знаний и навыков |
| | | Уметь У3 использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков |
| УК-8. Способен создавать и поддерживать 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 | Владеть В3 навыками реализации собственных возможностей для приобретения новых знаний и навыков |
| | | Знать З4 угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека |
| | | Уметь У4 распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека |
| | УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций | Знать З5 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| | | Уметь У5 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| | | Владеть В5 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| | УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению | Знать З6 причины возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций |
| | | Уметь У6 применять методы профилактики стрессовых ситуаций |
| | | Владеть В6 методами профилактики стрессовых ситуаций |

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Таблица 4.1.

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

5. Структура и содержание дисциплины/модуля

5.1. Структура дисциплины.

очная форма обучения (ОФО)

Не реализуется.

заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.1

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|--------|----------------------|---|--------------------------|-----|------|----------|-------------|--|--|
| | Номер раздела | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 1 | Теоретические основы стресс-менеджмента | 6 | 6 | 0 | 42 | 54 | УК-6.1. | Вопросы к устному/письменному опросу раздела 1 |
| | | | | | | | | УК-6.2. | Кейс- задания раздела 1 |
| | | | | | | | | УК-6.3. УК-8.1. | Тест раздела 1 |
| | | | | | | | | УК-8.2. | Вопросы к устному/письменному опросу раздела 1 |
| | | | | | | | | УК-8.3. | Кейс- задания раздела 1 |
| 2 | 2 | Управление стрессом в профессиональной деятельности | 6 | 4 | 0 | 44 | 54 | УК-6.1. | Вопросы к устному/письменному опросу раздела 2 |
| | | | | | | | | УК-6.2. | Кейс- задания раздела 2 |
| | | | | | | | | УК-6.3. УК-8.1. | Тест раздела 2 |
| | | | | | | | | УК-8.2. | Вопросы к устному/письменному опросу раздела 2 |
| | | | | | | | | УК-8.3. | Кейс- задания раздела 2 Темы эссе |
| 3 | Зачет | | - | - | - | - | - | УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-8.1. УК-8.2. УК-8.3. | Вопросы к зачету |
| Итого: | | | 12 | 10 | 0 | 86 | 108 | | |

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 1. Теоретические основы стресс-менеджмента

Тема 1. История развития представлений о явлении стресса

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

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

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

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

Раздел 2. Управление стрессом в профессиональной деятельности

Тема 3. Особенность профессиональных стрессов

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

Тема 4. Профилактика и методы преодоления профессиональных стрессов

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

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

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

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

Практические занятия

Таблица 5.2.2.1

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

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2.2

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

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины/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 очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

| № | Виды контрольных мероприятий | Баллы |
|---|------------------------------|-------|
| | 1 текущая аттестация | |

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

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

Заочная форма обучения не реализуется.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Информационные ресурсы

1. [Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ](http://webirbis.tsogu.ru/) <http://webirbis.tsogu.ru/>
 2. [ЭБС «Лань»](http://e.lanbook.com) <http://e.lanbook.com>
 3. [Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU](http://www.elibrary.ru) <http://www.elibrary.ru>
 4. [ЭБС «Юрайт»](https://www.biblio-online.ru) <https://www.biblio-online.ru>
 5. [ЭБС «Библиокомплектатор»](http://bibliokomplektator.ru/) <http://bibliokomplektator.ru/>
 6. [Национальный Электронно-Информационный Консорциум \(НЭИКОН\)](#)
 7. [Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities \(ERIH\)](#)
 8. [Международные реферативные базы научных изданий](http://www.scopus.com) <http://www.scopus.com>
 9. [Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE](#)
 10. [POLPRED.com Обзор СМИ](http://POLPRED.com)
 11. [База данных Роспатент](#)
- Полезные ссылки на другие электронные ресурсы
12. [Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина](http://elib.tsogu.ru/) <http://elib.tsogu.ru/>
 13. [Библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета](http://elib.tsogu.ru/) <http://elib.tsogu.ru/>
 14. Научно-техническая библиотека Ухтинского государственного технического университета <http://elib.tsogu.ru/>
 15. Поисковые системы Google, Yandex, Rambler.

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

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

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

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

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

На практическом занятии выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта.

Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чём он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения и т. д.

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

- 1) внимательно ознакомиться с содержанием плана практического занятия;
- 2) прочитать конспект лекции, с акцентом на основные понятия темы;
- 3) прочитать соответствующую теме литературу и составить конспект прочитанного;
- 4) ознакомиться с проблемными заданиями и выработать собственную позицию по разрешению ситуации / вопроса.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

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

без участия преподавателя:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

- написание эссе;

- подготовка к практическим занятиям, их оформление;

- подготовка практических разработок и рекомендаций по решению проблемной ситуации;

- выполнение домашних заданий в виде индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин;

- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

с участием преподавателя:

- текущие консультации;

- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);

- выполнение учебно-исследовательской работы (руководство, консультирование и защита УИРС).

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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Код, направление подготовки 21.03.01. НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Направленность (профиль): ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕФТЕГАЗОВОГО ПРОИЗВОДСТВА

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю) | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|-----------------|--|--|---|--|---|--|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| УК-6 | УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем | Знать 31 особенности организации рабочего и досугового времени | Фрагментарные знания особенностей организации рабочего и досугового времени | Общие, но не структурированные знания особенностей организации рабочего и досугового времени | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания особенностей организации рабочего и досугового времени | Сформированные систематические знания особенностей организации рабочего и досугового времени |
| | | Уметь У1 планировать рабочее и досуговое время | Не умеет планировать рабочее и досуговое время | Умеет под руководством преподавателя планировать рабочее и досуговое время | Умеет в большинстве случаев самостоятельно планировать рабочее и досуговое время | Умеет самостоятельно планировать рабочее и досуговое время |
| | | Владеть В1 навыками управления своим временем | Не владеет навыками управления своим временем | Владеет частично навыками управления своим временем | Владеет хорошо навыками управления своим временем | Владеет свободно навыками управления своим временем |
| | УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации | Знать 32 траектории профессионального развития | Фрагментарные знания траектории профессионального развития | Общие, но не структурированные знания траектории профессионального развития | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания траектории профессионального развития | Сформированные систематические знания траектории профессионального развития |

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

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю) | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|-----------------|---|--|--|---|--|---|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-8 | УК-8.1. Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека | Знать 34 угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека | Фрагментарные знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Общие, но не структурированные знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Сформированные систематические знания угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека |
| | | Уметь У4 распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека | Не умеет распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека | Умеет под руководством преподавателя распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека | Умеет в большинстве случаев самостоятельно распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека | Умеет самостоятельно распознавать угрозы (опасности) безопасной жизнедеятельности человека |
| | | Владеть В4 навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Не владеет навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Владеет частично навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Владеет хорошо навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека | Владеет свободно навыками идентификации угроз (опасностей) безопасной жизнедеятельности человека |
| | УК-8.2. Поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, способен выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций | Знать 35 инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Фрагментарные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Общие, но не структурированные знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Сформированные систематические знания инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю) | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|
| | | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Уметь U5 применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Не умеет применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Умеет под руководством преподавателя применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Умеет в большинстве случаев самостоятельно применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Умеет самостоятельно применять инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| | | Владеть B5 инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Не владеет инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Владеет частично инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Владеет хорошо инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями | Владеет свободно инструментами преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями |
| УК-8.3. Оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности и принимает меры по ее предупреждению | | Знать 36 причины возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций | Фрагментарные знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций | Общие, но не структурированные знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций | Сформированные систематические знания причин возникновения, особенности протекания и последствия стресса, методы профилактики стрессовых ситуаций |
| | | Уметь U6 применять методы профилактики стрессовых ситуаций | Не умеет применять методы профилактики стрессовых ситуаций | Умеет под руководством преподавателя применять методы профилактики стрессовых ситуаций | Умеет в большинстве случаев самостоятельно применять методы профилактики стрессовых ситуаций | Умеет самостоятельно применять методы профилактики стрессовых ситуаций |

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

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

Дисциплина СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Код, направление подготовки 21.03.01. НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО

Направленность (профиль): 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 | Обеспеченность обучающейся литературой, % | Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-) |
|-------|--|------------------------------|--|---|---|
| 1 | Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472257 | ЭР | 25 | 100 | + |
| 2 | Вырупаева, Т. В. Психология управления и лидерства в организации : учебное пособие / Т. В. Вырупаева, И. Ю. Моськина. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-7638-4116-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100096.html | ЭР | 25 | 100 | + |