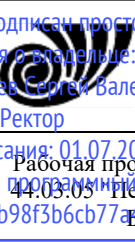


<p>Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 01.07.2026 13:02:31 Уникальный идентификатор: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8723723</p>	 <p>МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)</p>	<p>Рабочая программа дисциплины "Стресс-менеджмент" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 1</p>
--	---	---	---------------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Стресс-менеджмент

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2026 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: эффективно использовать в повседневной жизни различные
способы стресс-менеджмента, сформировать у студентов системные представления о стрессе, его причинах,
проявлениях и последствиях, а также умения проводить
диагностику стресса и реализовывать психологические методы диагностики и
коррекции стресса в прикладных условиях.
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 В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	ФТД.В.02
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:
методы эффективного планирования времени
Уметь:
планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации
Владеть:
приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:
методы сохранения и укрепления здоровья
Уметь:
осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом
Владеть:
способами и средствами организации здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:
3.1.1 психологии и физиологии стресса;



Рабочая программа дисциплины "Стресс-менеджмент" по направлению подготовки (специальности)
44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю)
Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

3.2 Уметь:

3.2.1 выявлять причины и проводить профилактику стрессовых ситуаций, в том числе профессионального стресса и выгорания;

3.2.2 применять техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями;

3.3 Владеть:

3.3.1 владеть методами повышения стрессоустойчивости.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 9
в том числе :	
аудиторные занятия : 12	
самостоятельная работа : 59,8	
: контактная работа: 12,2 ИКР: 0,2	

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека			
1.1	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы. /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.2	Стресс: определение, причины, факторы и симптомы. /Ср/	9	3,6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
1.3	Физиология стресса Стадии протекания стресса /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2
1.4	Физиология стресса Стадии протекания стресса /Ср/	9	6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
1.5	Стресс: причины, факторы и симптомы. Стадии протекания /Ср/	9	6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3
1.6	Психологические защиты: определение, типологии и классификации /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4
	Раздел 2. Стресс-менеджмент. Профилактика стресса			
2.1	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессам /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
2.2	Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессам /Ср/	9	6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
2.3	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания. /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
2.4	Профилактика профессионального стресса и эмоционального выгорания. /Ср/	9	7	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2
2.5	Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания /Пр/	9	2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
2.6	Методы профилактики стресса и эмоционального выгорания /Ср/	9	6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э3



2.7	Профилактика стресса и эмоционального выгорания: работа с установками, осознание реальной значимости стресса, техники саморегуляции, медитативные техники, техники принятия неизбежного, нестрессовый стиль жизни. /Ср/	9	13	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
2.8	Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности. /Ср/	9	5	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1
2.9	Теория и практика управления стрессами /Ср/	9	7,2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э4
Раздел 3. Иная контактная работа				
3.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	9	0,2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Вопросы к зачёту
Тематика рефератов
Тематика контрольных работ

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Примерные темы рефератов к самостоятельному изучению дисциплины

1. Понятие профессионального стресса
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности
5. Личностные деформации стрессового типа
6. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
7. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
8. Психологические технологии управления стрессом в организации
9. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний
10. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения

Тематика контрольных работ

1. Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.
2. Стадии протекания стресса
3. Психологические защиты.
4. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
5. Профилактика стрессов в деловом общении.
7. Разработка коммуникационной стратегии туристского предприятия.
8. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
10. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы)

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные синдромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры



конкретных методик.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования

6.4. Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если студент:

–раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;

–изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;

–показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;

–продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

–не раскрыто основное содержание учебного методического материала;

–обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;

–допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

–допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Данилов А. Б., Прищепа А. В.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА В ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ: статья (https://znanium.com/catalog/document?id=137781)	Москва : ФГБНУ "НИИНФ им. П.К. Анохина", 2015	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338)	Москва : ПЕР СЭ, 2006	ЭБС
Л2.2	Стекачева А. Д.	Управление конфликтами и стрессами на предприятии: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140857)	Москва : Лаборатория книги, 2012	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285)	Москва : Институт психологии РАН, 2011	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. URL: http://нэб.рф .			
Э2	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : официальный сайт. URL: https://minobrnauki.gov.ru/ .			
Э3	ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – URL: http://www.informio.ru/ .			
Э4	Библиографические базы данных ИНИОН РАН : сайт. – URL: http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/			



7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. eLIBRARY.RU : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . – Доступ к полным текстам после регистрации из сети ЧелГУ. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 30.07.2021). – Яз. рус., англ.
2. Архив научных журналов : база данных / Нац. электрон.-информ. консорциум (НП НЭИКОН). – Москва, [б. г.]. – Доступ к полным текстам из сети ЧелГУ : <http://arch.neicon.ru/xmlui/> (дата обращения: 30.07.2021).
3. ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010. – Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> (дата обращения: 30.07.2021).
4. КонсультантПлюс : [справочно-поисковая система]. – Доступ к системе из читальных залов библиотеки ЧелГУ.
5. Научная библиотека Челябинского государственного университета : [сайт] / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, [2001 –]. – Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/>, свободный (дата обращения: 30.07.2021).
6. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ : база данных / Челяб. гос. ун-т. - Челябинск, 1992. - Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/zgate/scripts/zgate.exe?Init+ruslanl.xml,simple.xml+rus>, свободный (дата обращения: 30.07.2021).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наличие помещений для самостоятельной работы с компьютерной техникой и с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации;

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

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, определенных 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.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по



запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.