

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



» 20 г.

подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

### Тренинг стрессоустойчивость

Направление подготовки: 06.04.01 - Биология

Профиль подготовки: Физиология человека и животных

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Балтина Т.В. (кафедра физиологии человека и животных, Центр биологии и педагогического образования), Tanya.Babynina@kpfu.ru

### **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-3	готовность использовать фундаментальные биологические представления в сфере профессиональной деятельности для постановки и решения новых задач
ПК-3	способность применять методические основы проектирования, выполнения полевых и лабораторных биологических, экологических исследований, использовать современную аппаратуру и вычислительные комплексы

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

Биологические основы поведения человека;  
Схемы и навыки стратегий поведения человека;  
Основные концепции формирования стресса;  
Причины индивидуальных различий стрессоустойчивости

Должен уметь:

Развивать и укреплять навыки самоконтроля;  
Сознательно управление собственным жизненным потенциалом, сохранение энергии в стрессовых ситуациях;

Успешно управлять своим здоровьем;

Вырабатывать алгоритм необходимого изменения жизненных установок.

Должен владеть:

Навыками управлять собой в стрессовых ситуациях;  
Умением выбора наиболее конструктивной тактики выхода из затруднительных ситуаций;  
Техникой 'бескровного сражения' с самим собой и окружающим миром;  
Навыками автоматически реагировать на стресс правильно, конструктивно, с пользой для себя, без напряжения, обиды и страха;  
Умением выходить из стрессовых ситуаций с максимальным комфортом.

Должен демонстрировать способность и готовность:

готовность использовать фундаментальные биологические представления в сфере профессиональной деятельности для постановки и решения новых задач;  
способность применять методические основы проектирования, выполнения полевых и лабораторных биологических, экологических исследований, использовать современную аппаратуру и вычислительные комплексы

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.9 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 06.04.01 "Биология (Физиология человека и животных)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

### **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 12 часа(ов), практические занятия - 24 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 72 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

#### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

##### **4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Биологические основы поведения человека. Единство психического и соматического. Единство нервной и гуморальной регуляции.	3	2	0	0	10
2.	Тема 2. Понятие стресса. Определение величины стресса. Поведение при стрессе.	3	4	0	0	20
3.	Тема 3. Гормоны при стрессе. Психотропные эффекты стрессорных гормонов.	3	2	0	0	10
4.	Тема 4. Понятие неконтролируемого стресса. Депрессия. Практическое значение неконтролируемого стресса.	3	2	0	0	10
5.	Тема 5. Общие представления о типологизации. Наследственность и влияние среды обитания. Социальное обучение	3	2	0	0	10
6.	Тема 6. Тренинг стрессоустойчивость	3	0	24	0	12
	Итого		12	24	0	72

##### **4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

##### **Тема 1. Биологические основы поведения человека. Единство психического и соматического. Единство нервной и гуморальной регуляции.**

Биологические основы поведения человека. Принцип Оккама. Правило экономии, или канон Ллойда-Моргана. Рефлекторная теория И.М. Сеченова. Качественные отличия человека от животных. Единство психического и соматического. Три взаимосвязанные функции личности: когнитивная, аффективная и моторная. Школа И.П. Павлова. Школа В.М. Бехтерева. Бихевиоризм. Единство нервной и гуморальной регуляции.

##### **Тема 2. Понятие стресса. Определение величины стресса. Поведение при стрессе.**

Появление понятия ?стресс?. История изучения стресса в лицах и фактах. Гипотезы, теории и эксперименты. Кто, как и где изучает стресс сегодня. Стресс: что о нем думали раньше. О стрессе ? научообразно. Стресс наступает не мгновенно и развивается не равномерно. Болезни адаптации. Что думают о стрессе сейчас. Что мы понимаем под термином ?стресс? сегодня. Адреналиновый стресс. Признаки или симптомы стресса. Женские признаки или симптомы стресса. Предрасположенность к стрессу. Реальные опасности.

##### **Тема 3. Гормоны при стрессе. Психотропные эффекты стрессорных гормонов.**

Различия между нервной и гуморальной регуляцией. Классификация гуморальных факторов. Гипоталамо-гипофизарная система, гормоны: вазопрессин и окситоцин. Периферические гормоны. Стероидные гормоны. Мелатонин. Принципы гормональной регуляции. Механизмы гормональных влияний на поведение. Психотропные эффекты стрессорных гормонов. Агрессивное поведение и гормоны. Асоциальное поведение и гормоны. Биологический смысл агрессии.

##### **Тема 4. Понятие неконтролируемого стресса. Депрессия. Практическое значение неконтролируемого стресса.**

Понятие неконтролируемого стресса. Эксперимент Шенгер-Крестовниковой. Различные способы создания неконтролируемой ситуации. Выученная беспомощность. Депрессия. Классификация депрессивных состояний. Гормоны и депрессия. Биологический смысл депрессивных состояний. Практическое значение неконтролируемого стресса. Дрессировка животных. Социальное значение. Неконтролируемый стресс в семье. Капризы ? субъективизация контроля. Биологические методы защиты от депрессии.

### **Тема 5. Общие представления о типологизации. Наследственность и влияние среды обитания.**

#### **Социальное обучение**

Общие представления о типологизации. Синтетические и аналитические системы. Психосоматические типы; система Кречмера ? Шелдона. Определение психологического типа. Наследственность и влияние среды обитания. Психологические типы. Тип стрессорной реакции ? генетически детерминирован. Поведение у человека. Эндокринный стрессорный ответ.

Адаптивность психологических типов. Эндокринные реакции после неконтролируемого стресса. Субъективизм контролируемости.

Другие психологические типы. Социальное обучение. Гносеологическое значение имитации. Склонность к имитации и пластичность поведения.

### **Тема 6. Тренинг стрессоустойчивость**

Цель тренинга: Изучение психофизиологических причин стресса, его последствий, психотерапевтические техники преодоления стресса и профилактика постстрессовых состояний. Отработка навыков освобождения от негативных установок, вредных привычек, неконструктивных стереотипов поведения и улучшение взаимоотношений с окружающими.

В соответствии с данной целью поставлены следующие задачи:

1. Ознакомление с методами психорегуляции.
2. Создание комфортного психоэмоционального состояния у обучающихся.
3. Формирование позитивной жизненной установки.

Эффективными методами контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, являются: метод отвлечения, самоприказа, регуляции дыхания, сосредоточения внимания, мышечного расслабления. Каждому методу посвящено отдельное занятие, которое включает беседу об его особенностях и практические упражнения. Одно из занятий составлено из командных игр и упражнений, которые формируют чувство групповой поддержки, повышают степень доверия, развивают умение помогать и принимать помочь. Заключительное занятие направлено на формирование позитивной жизненной установки, которая позволит обучающимся мобилизовать свои ресурсы в ситуациях повышенной ответственности.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996н/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);

- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

наука о стрессе - <http://www.no-stress.ru/>

Научно-популярный психологический портал - <http://5psy.ru/>

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТАЛ - <https://psychojournal.ru/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий полезно вести конспектирование учебного материала. Примите к сведению следующие рекомендации: Обращайте внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учсть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным З вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумайте примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.♦</p>

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	а практических занятиях проводится устный опрос. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.
самостоятельная работа	Включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы и других рекомендованных источников информации. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованными источниками информации обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.♦
зачет	Подготовка обучающихся должна включать следующие стадии: работа в течение учебного года (семестра); непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.
<b>10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>	Подготовку к зачету рекомендуется начинать с планирования и подбора соответствующих актуальных источников литературы. Литература для подготовки обычно рекомендуется преподавателем и может быть указана в программе курса и учебно-методических пособиях. Для получения учебной информации и ее сравнения лучше использовать не менее двух учебников (учебных пособий). Основным источником подготовки к зачету являются лекции (правильный составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого обучающийся сможет представить себе весь учебный материал).
<b>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).
<b>12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	Помещения для самостоятельной работы (столы, стулья, укомплектование помещения мебелью и стульями) и оснащенность залов лекционного и семинарского пространства инфраструктурой для осуществления доступа в электронную информационную образовательную среду (включая в разных источниках нескольких точек зрения).
	Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).
	Компьютер и принтер для распечатки различных материалов.
	Мультимедийная (семинарская) аудитория, где обучающиеся усвоили программный материал в полном объеме и уверены в прочности своих знаний, достаточно беглого повторения учебного материала. Основное время они могут уделять углубленному изучению отдельных, наиболее сложных, дискуссионных проблем.

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатурой;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 06.04.01 "Биология" и магистерской программе "Физиология человека и животных".

**Приложение 2**  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
**Б1.В.ДВ.9 Тренинг стрессоустойчивость**

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 06.04.01 - Биология

Профиль подготовки: Физиология человека и животных

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

**Основная литература:**

1. Ефимова Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 192 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-8199-0249-3. Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=410246>

2. Гуревич П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов /П.С. Гуревич - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 559 с. - (Актуальная психология) ISBN 978-5-238-01588-0 - Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog/product/882337>

3. Мандель Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология): Учебное пособие / Б.Р. Мандель- М.:Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 320 с.-  
ISBN 978-5-9558-0406-4. - Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=464346>

4. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей. В 2 т.. Т. 2 / Жуков Д.А., - 2-е изд. - М.:Альпина нон-фикшн, 2016. - 368 с. - ISBN 978-5-91671-454-8 - Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog/product/924622>.

**Дополнительная литература:**

1. Рзаева Э. Н. ИСПОЛЬЗВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА/Э. Н. Рзаева, И. И. Хандожко//Educatio - 2015. - ◆10(17). - С.95-98. Режим доступа:<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/255340/#4>.

2. Бабурин С.В. Проблемы стресса и адаптации в пенитенциарной психологии//С.В. Бабурин//Вестник института: преступление, наказание, исправление - 2014. -

◆25. - С.46-50. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/106335/#5>.

3. Островский Э.В. Психология управления: Учебное пособие / Э.В. Островский; Всероссийский заочный финансово-экономический институт. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2008. - 249 с. ISBN 978-5-9558-0063-9. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=138378>

4. Психология разрушения: Монография / Чиркова Т.И. - М.:Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с. (Научная книга) - ISBN 978-5-9558-0385-2.

Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=472477>.

5. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. - (Высшее образование: Бакалавриат)- ISBN 978-5-00091-078-8. Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>

6. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - М.:КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 176 с. - ISBN 978-5-906818-17-1. -

Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=528773>

7. Носачев Г.Н. Психология и психопатология познавательной деятельности (основные симптомы и синдромы): Учебное пособие /Г.Н. Носачев, И.Г. Носачев - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 240 с. - (Высшее образование) - ISBN 978-5-00091-170-9. Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=536933>

**Приложение 3**  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
**Б1.В.ДВ.9 Тренинг стрессоустойчивость**

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 06.04.01 - Биология

Профиль подготовки: Физиология человека и животных

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.