

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



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Стресс и его профилактика Б1.В.ДВ.6

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Салихов Н.Р.

Рецензент(ы):

Мустаев Р.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Мустаев Р. Ш.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 849470519

Казань
2019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Салихов Н.Р. кафедры безопасности жизнедеятельности и общей физической подготовки Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации, NRSalihov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

освоение знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' БЗ.ДВ.4 Профессиональный' основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОПК-10 (профессиональные компетенции)	осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность
ПК-12 (профессиональные компетенции)	способен анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы процессы
ПК-13 (профессиональные компетенции)	использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применяет методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности
ПК-5 (профессиональные компетенции)	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основные психологические и физиологические концепции стресса;
- основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;
- основания для дифференциации разных форм и видов стресса;
- методики проведения диагностики стрессовых состояний;
- методики снятия стрессового напряжения и методики проведения консультирования людей,

переживающих кризисные состояния;

систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса;

специфику работы с людьми, переживающими стресс, основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием;

2. должен уметь:

анализировать различные условия и факторы, способствующие развитию стресса;

ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств

с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;

обосновывать необходимость применения психологических воздействий с целью

формирования оптимального функционального состояния;

реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;

3. должен владеть:

-основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп различных стрессовых состояниях;-критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик;

-навыками интерпретации полученных данных;-навыками построения базовых схем терапевтических, консультативных, тренинговых программ и т.д.;

-навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью ее оптимизации, навыками психопрофилактика и психорегуляции;

-современными технологиями и методами осуществления образовательного процесса;

-навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством

4. должен демонстрировать способность и готовность:

оказать психологическую помощь себе и пострадавшим от стрессовой ситуации

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема 1. Тема 1.						

Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Тема 2. Виды стресса	3	1	2	2	0	Дискуссия
3.	Тема 3. Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	3	1	1	2	0	Дискуссия
4.	Тема 4. Тема 4. Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	3	1	1	2	0	Письменное домашнее задание
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			6	8	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни ?стрессовой этиологии? и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. ?Триада признаков? стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий ?eu-stress? и ?distress?. Основные ?уроки? классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Поведенческие модели изучения стресса Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомкомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. Междисциплинарные связи психологии стресса. 2. Научный, общекультурный подходы к стрессу. 3. История изучения стресса. 4. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психологический: отечественная психологическая школа. 5. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. 6. ?Триада признаков? стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. 7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. 8. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. 9. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. 10. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. 11. Стресс и дистресс. 12. Типы реакции на стресс.

Тема 2. Тема 2. Виды стресса

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Межличностный психологический стресс. Профессиональный, или организационный стресс. Социальный или общественный психологический стресс. Семейный психологический стресс. Внутрличностный психологический стресс. Экологический психологический стресс. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса. Специфика понятия ?профессиональный стресс? (профессиоведческая и факторная парадигмы) Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Профессиональное выгорание.

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Межличностный психологический стресс. 2. Профессиональный, или организационный стресс. 3. Социальный или общественный психологический стресс. 4. Семейный психологический стресс. 5. Внутрличностный психологический стресс. 6. Экологический психологический стресс. 7. Специфика понятия ?профессиональный стресс? (профессиоведческая и факторная парадигмы) Факторы среды обитания и физические стрессы. 8. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. 9. Массовое производство и рутинные виды труда. 10. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. 11. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. 12. Профессиональное выгорание.

Тема 3. Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Типы реагирования в экстремальной ситуации. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Посттравматический синдром (ПТСР). Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами.

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Типы реагирования в экстремальной ситуации. 2. Абсолютная и относительная экстремальность. 3. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). 4. Посттравматический синдром. 5. Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами. 6. Стресс и конфликт. 7. Психологический климат в рабочей группе. 8. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. 9. Стресс и элитарность. 10. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. 11. Изменение характера информационных нагрузок. 12. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. 13. Супружеские конфликты. Развод как стрессогенный фактор. 14. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации. Развод как критическое событие жизни.

Тема 4. Тема 4. Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Стресс и здоровье профессионалов. 2. Понятие психического здоровья. 3. Стресс и пограничные состояния. 4. Болезни стрессовой этиологии. 5. Стрессогенные факторы для мужчины. 6. Стрессогенные факторы для женщины. 7. Способы и техники психологической помощи при стрессе. 8. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. 9. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. 10. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации. 11. Аутогенная тренировка. 12. Прогрессивная релаксация. 13. Диафрагмальное дыхание. 14. Массаж и акупрессура. 15. Элементы восточных релаксационных техник. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса	3	1	подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
2.	Тема 2. Тема 2. Виды стресса	3	1	подготовка к дискуссии	6	Дискуссия
3.	Тема 3. Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях	3	1	подготовка к дискуссии	6	Дискуссия
4.	Тема 4. Тема 4. Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	3	1	подготовка домашнего задания	6	Письменное домашнее задание
	Итого				22	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

С целью формирования и развития профессиональных навыков студентов дисциплина предполагает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: компьютерные симуляции, ролевые игры, просмотр видеofilьмов, разбор конкретных ситуаций и пр.

Предполагается использовать технологию критического мышления, визуальные презентации теоретического материала и др.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Тема 1. Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. Междисциплинарные связи психологии стресса.
2. Научный, общекультурный подходы к стрессу.
3. История изучения стресса.
4. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психологический: отечественная психологическая школа.
5. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии.
6. ?Триада признаков? стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.
8. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
9. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи.
10. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
11. Стресс и дистресс.
12. Типы реакции на стресс.

Тема 2. Тема 2. Виды стресса

Дискуссия , примерные вопросы:

1. Межличностный психологический стресс.
2. Профессиональный, или организационный стресс.
3. Социальный или общественный психологический стресс.
4. Семейный психологический стресс.
5. Внутриличностный психологический стресс.
6. Экологический психологический стресс.
7. Специфика понятия ?профессиональный стресс? (профессиоведческая и факторная парадигмы) Факторы среды обитания и физические стрессы.
8. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий.
9. Массовое производство и рутинные виды труда.
10. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний.
11. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры.
12. Профессиональное выгорание.

Тема 3. Тема 3. Стресс в экстремальных ситуациях

Дискуссия , примерные вопросы:

1. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
2. Абсолютная и относительная экстремальность.
3. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
4. Посттравматический синдром.
5. Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами.
6. Стресс и конфликт.
7. Психологический климат в рабочей группе.
8. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности.
9. Стресс и элитарность.
10. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
11. Изменение характера информационных нагрузок.
12. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
13. Супружеские конфликты. Развод как стрессогенный фактор.
14. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации. Развод как критическое событие жизни.

Тема 4. Тема 4. Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе

Письменное домашнее задание , примерные вопросы:

1. Стресс и здоровье профессионалов. 2. Понятие психического здоровья. 3. Стресс и пограничные состояния. 4. Болезни стрессовой этиологии. 5. Стрессогенные факторы для мужчины. 6. Стрессогенные факторы для женщины. 7. Способы и техники психологической помощи при стрессе. 8. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. 9. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа. 10. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации. 11. Аутогенная тренировка. 12. Прогрессивная релаксация. 13. Диафрагмальное дыхание. 14. Массаж и акупрессура. 15. Элементы восточных релаксационных техник. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях.

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

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. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
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). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие "экстремальности" и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. "Пассивный" и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств "внешнего" воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

7.1. Основная литература:

1. Психология : учеб. пособие / Т.В. Мальцева. ? М. : РИОР : ИНФРА-М, 2017. ? 275 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; URL: <http://www.znanium.com>]. ? (Высшее образование). ? [https:// doi.org/10.12737/20779](https://doi.org/10.12737/20779). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/761151>
2. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.: ISBN 978-5-9275-2316-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/999626>
3. Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд : учеб. пособие / Е.В. Сухова. ? М. : ИНФРА-М, 2017. ? 155 с. ? (Высшее образование: Бакалавриат). ? www.dx.doi.org/10.12737/23041. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/752438>
4. Психология высших достижений личности (психоакмеология) : монография / Т.Ф. Базылевич. ? М. : ИНФРА-М, 2017. - 330 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. ? (Научная мысль). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/854337>
5. Социальная психология развития: книга для учителя: Учебник / Рогов Е.И. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2016. - 452 с.: ISBN 978-5-9275-1994-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/989942>
6. На одной волне. Как управлять эмоциональным климатом в коллективе: Учебное пособие / Макки Э., Бояцис Р. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 302 с.: ISBN 978-5-9614-5248-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/915074>

7.2. Дополнительная литература:

1. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451386>

2. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Часкалсон М. - М.:Альпина Пабли., 2016. - 194 с.: ISBN 978-5-9614-4799-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/912730>
3. Психофизиология: Учебное пособие/С.Г.Кривошеков, Р.И.Айзман - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 249 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт) ISBN 978-5-16-009649-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451796>
4. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/465872>
5. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - М.:КурС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 176 с.: 60x90 1/16. - (Среднее профессиональное образование) (Переплёт) ISBN 978-5-906818-17-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/528773>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Журнал "Основы безопасности жизнедеятельности" - <http://kuhta.clan.su>
Институт психологических проблем безопасности - <http://www.ampe.ru/web/guest/russian>
информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности - <http://www.school-obz.org>
Портал детской безопасности - <http://www.spas-extreme.ru/>
Федеральный центр гигиены и эпидемиологии - <http://www.gosnadzor.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Стресс и его профилактика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. 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, УМК, 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 профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

-

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры).

Автор(ы):

Салихов Н.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Мустаев Р.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.