

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

_____ 20__ г.

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 (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: академический бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Ситдикова А.А.

Рецензент(ы):

Святова Н.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Мустаев Р. Ш.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

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

Регистрационный No

Казань
2014

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. Ситдикова А.А. кафедра безопасности жизнедеятельности Институт физической культуры и спорта , AjASitdikova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины:

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

Задачами дисциплины является изучение:

1. современных концепций биологического и психологического стресса;
2. причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;
3. влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;
4. закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;
5. основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;
6. основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ДВ.6 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 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)	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
ОПК-10 (профессиональные компетенции)	способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ПК-12 (профессиональные компетенции)	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-13 (профессиональные компетенции)	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию
ПК-19 (профессиональные компетенции)	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
ПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

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:

навыками психопрофилактика и психорегуляции.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

-

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	
1.	Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	3		2	2	0	реферат
2.	Тема 2. Психофизиология стресса.	3		2	4	0	контрольная работа
3.	Тема 3. Методы оптимизации уровня стресса	3		2	2	0	тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			6	8	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Понятие стресс. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию, как отражение ложности проблемы. Классическая теория стресса Г.Селье. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тема 2. Психофизиология стресса.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Физиологические и биохимические проявления стресса. Мозг. Активация гипоталамуса. Патологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронное, вегетативные и нейрогуморальные. Значение нервной системы в преодолении стресса. Автономная нервная система. Включение гормональных механизмов. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессовому фактору. Эндокринная система. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессовых реакций. Причины возникновения стресса.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Общие закономерности протекания стресса. Классическая динамика развития стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристика индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма, родительские сценарии, личностные особенности, уровень тревожности, факторы социальной среды, когнитивные факторы последствия стресса, психосоматические заболевания и посттравматизирующий синдром.

Тема 3. Методы оптимизации уровня стресса

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Способы борьбы со стрессом. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, работа с собственными мыслями и убеждениями.

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. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	3		подготовка к реферату	6	реферат
2.	Тема 2. Психофизиология стресса.	3		подготовка к контрольной работе	10	контрольная работа
3.	Тема 3. Методы оптимизации уровня стресса	3		подготовка к тестированию	6	тестирование
	Итого				22	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Стресс и его профилактика" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

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

Тема 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.

реферат , примерные темы:

1. Стресс и стрессовые состояния
2. Стресс и адаптация
3. Стресс и болезни.
4. Экзаменационный стресс.
5. Эмоциональный стресс.
6. Стадии стресса.
7. Виды стресса.

Тема 2. Психофизиология стресса.

контрольная работа , примерные вопросы:

1. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии. 2. Вегетативная нервная система. 3. Особенности психологического стресса у человека. 4. Нарушения деятельности физиологических систем при стрессе. 5. Общие закономерности протекания стресса. 6. Классическая динамика развития стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристика индивидуальной чувствительности к стрессу). 7. Факторы влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма, родительские сценарии, личностные особенности, уровень тревожности, факторы социальной среды, когнитивные факторы последствия стресса, психосоматические заболевания и посттравматизирующий синдром.

Тема 3. Методы оптимизации уровня стресса

тестирование , примерные вопросы:

1. Стресс - это реакция организма, которую можно охарактеризовать как: а) абсолютно положительную б) абсолютно отрицательную в) нейтральную г) имеющую как положительные, так и отрицательные моменты. 2. Важнейшей профилактической задачей в экстремальной ситуации являются: а) медицинская помощь б) психологическая помощь в) объективная своевременная постоянная информация г) утаивание правды и приукрашивание действительности.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету

7.1. Основная литература:

1. Федотова, Н.Р. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / Н. Р. Федотова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Казан. гос. техн. ун-т" .? Казань : [Изд-во Казанского государственного технического университета], 2011 .? 144, [1] с.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Ш.А. Халилов, А.Н. Маликов, В.П. Гневанов; Под ред. Ш.А. Халилова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2012. - 576 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0487-9, 1000 экз.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=238589>
3. Основы психологической безопасности: учеб. пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2010. - 192 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0415-2, 1000 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=183887>
4. Дифференциальная психофизиология и психология: Ключевые идеи: Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 340 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль). (обложка) ISBN 978-5-16-006327-0, 500 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=372393>
5. Психофизиология: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 154 с.: 60x88 1/16. - (Высшее образование). (обложка) ISBN 978-5-16-009028-3, 500 экз.
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=418981>
6. Детская психология с элементами психофизиологии: Учебное пособие / В.Г. Каменская. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Форум, 2011. - 288 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (обложка) ISBN 978-5-91134-482-5, 1000 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=255825>
7. 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.
<http://znanium.com/bookread.php?book=451386>
8. Петросян Д. С.
Организационное поведение. Новые направления теории: Учебное пособие / Д.С. Петросян, Н.Л. Фаткина; Под ред. проф. Б.А. Райзберга. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 272 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-16-004663-1, 500 экз.
<http://znanium.com/bookread.php?book=219603>

2. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 429 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006052-1, 700 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=425039>

7.2. Дополнительная литература:

1. Семехин Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Ю.Г. Семехин; Под ред. проф. Б.Ч. Месхи. - М.: НИЦ Инфра-М: Академцентр, 2012. - 288 с.:

<http://znanium.com/bookread.php?book=314442>

Душкина, М.Р. Корпорация "Я" - психологическая безопасность. Противостояние влиянию в деловом общении / М. Р. Душкина .? М. : Эксмо, 2005 .? 208 с.

2. Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 429 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006052-1, 700 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=425039>

7.3. Интернет-ресурсы:

ВОЗ - <http://www.who.int/ru/>

Журнал Безопасность жизнедеятельности - <http://www.novtex.ru/bjd/>

Журнл Здоровье школьника - <http://www.za-partoi.ru/>

Здоровье - <http://www.zdorovieinfo.ru/>

Научная электронная библиотека - e-library.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.

-

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 49.03.01 "Физическая культура" и специализации Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Ситдикова А.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Святова Н.В. _____

"__" _____ 201__ г.