

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 БЗ.ДВ.4

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Ситдикова А.А.

**Рецензент(ы):**

-

**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 " Б3.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   |
|---|---|
| ОК-11<br>(общекультурные компетенции)   | использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач.   |
| ОК-12<br>(общекультурные компетенции)   | способен анализировать мировоззренческие социально и личностно значимые философские проблемы процессы   |
| ОК-13<br>(общекультурные компетенции)   | использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в своей профессиональной деятельности  |
| ОПК-4<br>(профессиональные компетенции) | умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий  |
| ПК-8<br>(профессиональные компетенции)  | осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта |

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 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен 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  | 4                    | 0                   | реферат                |

| N  | Раздел<br>Дисциплины/<br>Модуля                 | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |   |         |                    | Лекции  | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 2. | Тема 2.<br>Психофизиология<br>стресса.          | 3       |                    | 2   | 6                       | 0                      | устный опрос              |
| 3. | Тема 3. Динамика<br>протекания стресса          | 3       |                    | 2   | 8                       | 0                      | контрольная<br>работа     |
| 4. | Тема 4. Методы<br>оптимизации уровня<br>стресса | 3       |                    | 2   | 10                      | 0                      | контрольная<br>работа     |
|    | Тема . Итоговая<br>форма контроля               | 3       |                    | 0   | 0                       | 0                      | экзамен                   |
|    | Итого   |         |                    | 8   | 28                      | 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 (4 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.

#### *практическое занятие (6 часа(ов)):*

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.

### Тема 3. Динамика протекания стресса

#### *лекционное занятие (2 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.

#### *практическое занятие (8 часа(ов)):*

Причины возникновения стресса.

### Тема 4. Методы оптимизации уровня стресса

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса.

**практическое занятие (10 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                 | 7                      | реферат                               |
| 2. | Тема 2. Психофизиология стресса.  | 3       |                 | подготовка к устному опросу           | 12                     | устный опрос                          |
| 3. | Тема 3. Динамика протекания стресса   | 3       |                 | подготовка к контрольной работе       | 12                     | контрольная работа                    |
| 4. | Тема 4. Методы оптимизации уровня стресса   | 3       |                 | подготовка к контрольной работе       | 14                     | контрольная работа                    |
|    | Итого   |         |                 |                                       | 45                     |                                       |

**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.**

устный опрос , 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.

### **Тема 3. Динамика протекания стресса**

контрольная работа , примерные вопросы:

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 4. Методы оптимизации уровня стресса**

контрольная работа , примерные вопросы:

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

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к экзамену:

Вопросы к экзамену:

#### **7.1. Основная 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.   
<http://znanium.com/bookread.php?book=451386>
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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>



## 7.2. 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/>

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

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

Научная электронная библиотека - [e-library.ru](http://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.

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 направлению 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Ситдикова А.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.