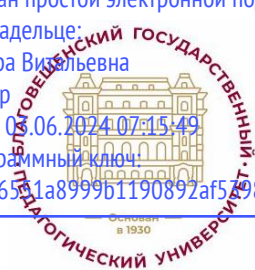


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щёкина Вера Викторовна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 07:15:49  
Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576531a8999b1190892af56989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический универси-  
тет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «БГПУ»  
**А.А. Клёцкина**  
«23» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**Направление подготовки**

**44.04.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль «ЗАЩИТА ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»**

**Уровень высшего образования**

**МАГИСТРАТУРА**

**Принята на заседании кафедры педагогики и психологии  
(протокол № 8 от «23» мая 2024 г.)**

**Благовещенск 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>11</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>17</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>18</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>19</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических тренингов), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивости» относится к части дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.03.02). Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в вузе при освоении базовых дисциплин.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** УК-6; ПК-4

**УК-6** Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, **индикаторами** достижений которой является:

УК 6.1 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.

УК 6.3 Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов.

УК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности.

**ПК-4** Способен осуществлять психологическое просвещение субъектов образовательного процесса, **индикаторами** достижений которой является:

ПК-4.1 задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся.

ПК-4.2 осуществлять просветительскую работу с родителями (законными представителями) по принятию особенностей поведения, миропонимания, интересов и склонностей несовершеннолетних.

ПК-4.3 навыками разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- отечественные и зарубежные теории стресса, этапы развития психологического стресса, синдромы стресса;
- особенности профилактики воздействия стрессовых факторов;
- методики снятия стрессового напряжения, основные направления психокоррекции и психотерапии при работе с расстройствами, вызванными воздействиями стресса.

**уметь:**

- оценивать роль психологических и социальных факторов в происхождении и развитии расстройств, связанных со стрессом;
- планировать и реализовывать профилактические и реабилитационные мероприятия в стрессовых ситуациях;
- использовать основные техники и методы коррекции воздействия стресса;
- реализовывать освоенные в рамках дисциплины прикладные программы управления стрессом.

**владеть:**

- базовыми понятиями дисциплины;
- базовыми методами профилактики и психокоррекции психологического стресса;
- навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и психокоррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством;
- основными техниками психорегуляции состояния человека.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины** «Психология стресса и стрессоустойчивости» составляет 2 зачетные единицы (72 ч.).

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	1
Аудиторные занятия	10	
Лекции	2	
Практические занятия	8	
Самостоятельная работа	58	
Вид итогового контроля		Зачет

