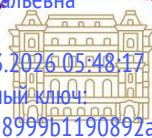


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.03.2026 05:48:17
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e5765a1a8999b1190892af58989420420336ffbf573a434e57789



**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

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

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

