Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.02.2025 11:13:34
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
_____/Транковская Л.В./
«1» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.05 МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность)	33.05.01 Фармация
Уровень подготовки	специалитет (специалитет/магистратура)
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента)
Форма обучения	очная (очная, очно-заочная)
Срок освоения ООП	5 лет (нормативный срок обучения)
Институт/кафедра	Общепсихологических дисциплин

Владивосток, 2024

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 33.05.01 Фармация
утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «27» марта 2018 г. № 219

2) Учебный план по специальности 33.05.01 Фармация направленности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «29 » марта 2024 г., Протокол № 1-5/23-24.

Рабочая программа дисциплины разработана авторским коллективом кафедры общепсихологических дисциплин ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой доцента, кандидата психологических наук Кадырова Руслана Васитовича

Разработчики:

старший преподаватель		Ильина И.С.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости

Цель освоения дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости состоит в формировании представлений о стрессе и его влиянии на поведение человека в обыденной жизни и сложных и экстремальных ситуациях, а также формирование навыков поддержания стрессоустойчивости.

При этом ***задачами*** дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости являются:

1. Сформировать представление о стрессе и стрессогенных факторах;
2. Сформировать представление о характере и механизмах влияния стресса на поведение и сознание человека в условиях повседневной жизни и в сложных и экстремальных ситуациях;
3. Обучить навыкам снижения психоэмоциональной напряженности и поддержания стрессоустойчивости;
4. Обучить навыкам и технологиям эмоциональной регуляции и формирования/поддержания стрессоустойчивости.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной программы по специальности 33.05.01 Фармация направленности 02 Здравоохранение (в сфере обращения лекарственных средств и других товаров аптечного ассортимента) и изучается в семестре 1.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины **Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости** направлено на формирование у обучающихся компетенций. Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Универсальные компетенции		
Коммуникация	УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	ИДК.УК-4_1- выбирает и использует эффективные для профессионального взаимодействия вербальные и невербальные коммуникативные технологии ИДК.УК-4_2- соблюдает нормы публичной речи, доступно излагает информацию в устной и письменной речи, грамотно ведет дискуссию
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИДК.УК-6_1- самостоятельно оценивает собственные личностные и профессиональные ресурсы ИДК.УК-6_2- определяет приоритеты развития, оценивает возможности личностного роста и профессионального совершенствования

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации Б.1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости компетенций:

1. Фармацевтическая

2. Медицинская

3. Научно-исследовательская

4. Организационно-управленческая3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине Б.1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Объем дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**
			№ 4
			часов
1		2	3
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		48	48
Лекции (Л)		16	16
Практические занятия (ПЗ)		32	32
Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:		24	24
Подготовка к занятиям (ПЗ)		12	12
Подготовка к текущему контролю (ПТК)		8	8
Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)		4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	0	0
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2	2

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости

п/№	**Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)**	**Часы**
1	2	3
№4 семестра		
I. Общее представление о стрессе		

1.	Понятие стресса	2
2.	Формы проявления стресса	2
II. Динамика стрессовых состояний		
3.	Динамика стрессовых состояний 1	2
4.	Динамика стрессовых состояний 2	2
5.	Причины возникновения психологического стресса	2
III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса		
6.	Особенность профессиональных стрессов	2
7.	Методы оптимизации уровня стрессов	2
8.	Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях	2
Итого часов в семестре		**16**
Всего часов		**16**

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости

п/№	**Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)**	**Часы**
1	2	3
№4 семестра		
I. Общее представление о стрессе		
1.	Самоанализ подверженности стрессам	4
2.	Осознание наличия стресса	4
II. Динамика стрессовых состояний		
3.	Развитие коммуникативных навыков	4
4.	Копинг-стратегии	4
5.	Выявление индивидуальной подверженности различным видам стресса	4
III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса		
6.	Основы саморегуляции	4
7.	Техники релаксации	4
8.	Способы коррекции эмоционального состояния	4

Итого часов в семестре	**32**
Всего часов	**32**

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости	Виды СРС	Всего часов
1	3	4	5
№ 4 семестра			
I. Общее представление о стрессе			
1.	Понятие стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	4
2.	Формы проявления стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	2
II. Динамика стрессовых состояний			
3.	Динамика стрессовых состояний 1	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	4
4.	Динамика стрессовых состояний 2	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	2
5.	Причины возникновения психологического стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	2
III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса			
6.	Особенность профессиональных стрессов	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	4
7.	Методы оптимизации уровня стрессов	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	2
8.	Психологическая саморегуляция в стрессовых состояниях	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	4
Итого часов в семестре			**24**
Всего часов			**24**

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины Б.1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости

Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Психология общения: учебник и практикум для вузов	Корягина Н.А., Антонова Н.В., Овсянникова С.В.	М.: Юрайт, 2023. 440 с.	ЭБС «Юрайт»
2	Психологические аспекты стресса : учебное пособие	Зинченко, Е.В.	Издательство Южного федерального университета, 2017.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335 (
3	Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебнометодическое пособие	О. Щербинина, Т.А. Болдырева	Оренбург : ОГУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485377

Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Психология. Общение и здоровье личности: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп.	Глозман Ж. М.	М.: Юрайт, 2023. 193 с.	ЭБС «Юрайт»

Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ТГМУ (tgmu.ru)

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)

5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYYFineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE(модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины Б.1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности

увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 33.05.01 Фармация и размещен на сайте образовательной организации.

