

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 17:40:02

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

### Аннотация дисциплины

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины                 | <b>Стресс-менеджмент</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Содержание                              | Методика и методология изучения стресса. Теория и практика стресс-менеджмента. Основные понятия психических состояний при стрессе. Особенности влияния стресса на поведение человека. Ситуационный подход к стрессу. Понятие стрессовой ситуации. Теория и методология изучения стресс-синдромов. Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Управление профессиональным стрессом. Тайм-синдром как последствие информационного стресса. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения. Тайм-менеджмент. Информационный стресс. Поведение личности в стрессовой ситуации. Диагностика личности в стрессовой ситуации. Модели и механизмы преодоления стресса. Ресурсы стрессоустойчивости. Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Стратегии урегулирования конфликтов. Методики оптимизации уровня стресса. Профилактика стрессовых состояний. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности. Учебный стресс. |
| Реализуемые компетенции                 | <b>УК-3</b> способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;<br><b>УК-6</b> способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Результаты освоения дисциплины (модуля) | <b>Код компетенции УК-3</b><br><b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные принципы самоорганизации;</li><li>- альтернативные методы образования;</li><li>- источники информации сверх обязательной программы.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- правильно расставлять приоритеты в учебе;</li><li>- выявлять цели команды, её функций и роли;</li><li>- выявлять собственную роль в обществе;</li><li>- четко планировать самостоятельную подготовку к занятиям;</li><li>- получать новые знания без участия преподавателей и вне стен учебного заведения.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- способностью к самоорганизации;</li><li>- способностью к самообразованию;</li><li>- навыками установления контакта в процессе межличностного</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | <p>взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельной работы.</li> </ul> <p><b>Код компетенции УК-6</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные понятия дисциплины и их взаимосвязь;</li> <li>- предметное поле стресс-менеджмента;</li> <li>-современные теоретические модели, описывающие стрессовые реакции;</li> <li>-социально-психологическую природу и специфику развития стресса, систему категорий и понятий, описывающих проявления стресса; подходы к пониманию копинг-поведения;</li> <li>-понятийный аппарат в области психологических исследований профессионального стресса;</li> <li>-основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;</li> <li>-основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса;</li> <li>-систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анализировать производственные ситуации и выявлять строгенные факторы;</li> <li>-характеризовать социально-психологическую природу и специфику развития стресса, использовать систему категорий и понятий, описывающих проявления стресса;</li> <li>-анализировать социальную значимость профилактики стресса в организациях и учреждениях.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками применения современных теоретических моделей, описывающих стрессовые реакции;</li> <li>- применения подходов к пониманию копинг-поведения;</li> <li>-навыками применения программ управления стрессом в производственной деятельности;</li> <li>-навыкамииспользования адекватных методов саморегуляции;</li> <li>-навыкамииспользования адекватных методов профилактики стресса;</li> <li>- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</li> </ul> |
| Трудоемкость, з.е.                                                                        | <b>7 з.е.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Форма отчетности                                                                          | Экзамен –2 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Основная литература                                                                       | 1.Марусева, И.В. Современный менеджмент (Классический и прикладной аспекты) : учебное пособие для вузов / И.В. Марусева. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 540 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 428-436 - ISBN 978-5-4475-9728-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494455">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494455</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Дополнительная литература                                                                 | 1. Лисовская, Н.Б. Психология кадрового менеджмента : учебно-методическое пособие / Н.Б. Лисовская, Е.А. Трощинина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - 224 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8064-2106-8 ; То же [Электронный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины                                                                   | <b>Второй иностранный язык (немецкий)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Содержание                                                                                | Раздел 1: Vorstellung / Знакомство. Раздел 2: AlltagDeutsch / Бытовая сфера общения. Раздел 3: Einkaufen / Покупки. Раздел 4: Tageszeiten / Время суток. Раздел 5: Lebensmittel / Продукты питания. Раздел 5:Lebensmittel / Продукты питания. Раздел 6:Familie / Семья. Раздел 7: Berlin / Берлин. Раздел 8: Wohnung / Жилье. Раздел 9: Freizeit / Свободное время. Раздел 10: Arbeit / Работа. Раздел 11: Gesundheit / Здоровье. Раздел 12: Reisen / Путешествия. Раздел 13: Kleidungeinkaufen / Покупка одежды. Раздел 14: DeutscheFeste / Праздники в Германии. Раздел 15: AusbildunginDeutschland / Образование в Германии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Реализуемые компетенции                                                                   | <b>ОК – 3</b> - способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Результаты освоения дисциплины (модуля)                                                   | <p><b>Код компетенции: ОК – 3</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила произношения;</li> <li>- основы грамматики;</li> <li>- правила орфографии</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- писать и говорить, используя лексику и грамматические формы и конструкции французского языка в пределах пройденной тематики;</li> <li>- читать, переводить и пересказывать тексты на иностранном языке;</li> <li>- осуществлять коммуникацию на иностранном языке</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами самостоятельной работы с языковым материалом (лексикой, грамматикой, фонетикой) с использованием справочной и учебной литературы;</li> <li>- способами пополнения знаний на основе использования оригинальных источников на иностранном языке;</li> <li>- необходимыми навыками общения на иностранном языке;</li> <li>- техникой работы с основными типами справочной и учебно-справочной литературы (словари, энциклопедии, учебно-справочные издания) и разнообразной информационно-справочной литературой (включая файлы Интернета и электронно-справочную литературу).</li> </ul> |
| Трудоемкость, з.е.                                                                        | <b>12 з.е.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Форма отчетности                                                                          | Зачет с оценкой – 5,6,7 семестры<br>Экзамен – 8 семестр<br>Контрольная работа – 5,6,7,8 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Основная литература                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завьялова, В. М. Практический курс немецкого языка. Для начинающих : [учебник] / В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. - 9-е изд. - М. : КДУ, 2014 - 864 с. - ISBN 978-5-98227-835-7</li> <li>2. Поршнева, А.С. Второй иностранный язык (немецкий). Культура речевого общения : практикум / А.С. Поршнева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина ; сост. А.А. Шагеева. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА :УрФУ, 2017. - 99 с.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дополнительная литература | <p>1. Коробкина Н.И. Стилистика второго иностранного языка [Электронный ресурс] : практикум для студентов 4-го курса Института иностранных языков / Н.И. Коробкина. — Электрон.текстовые данные. — Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоградское научное издательство, 2017. — 83 с. — 978-5-00072-220-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/66732.html">http://www.iprbookshop.ru/66732.html</a></p> |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|