

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:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94f0e387a2985d2657b784e019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор



/Гранковская Л.В./

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.05 МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки**

33.05.01 Фармация

**(специальность)**

**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

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
<b>Универсальные компетенции</b>		
Коммуникация	УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	ИДК.УК-4 <sub>1</sub> - выбирает и использует эффективные для профессионального взаимодействия вербальные и невербальные коммуникативные технологии ИДК.УК-4 <sub>2</sub> - 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 <sub>1</sub> - самостоятельно оценивает собственные личностные и профессиональные ресурсы ИДК.УК-6 <sub>2</sub> - 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-управленческая

3.3. 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
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	32	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:</b>	24	24
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	12	12
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	8	8
<i>Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)</i>	4	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	0
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	72
	ЗЕТ	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
<b>№4 семестра</b>		
<b>I. Общее представление о стрессе</b>		

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

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
<b>№4 семестра</b>		
<b>I. Общее представление о стрессе</b>		
1.	Самоанализ подверженности стрессам	4
2.	Осознание наличия стресса	4
<b>II. Динамика стрессовых состояний</b>		
3.	Развитие коммуникативных навыков	4
4.	Копинг-стратегии	4
5.	Выявление индивидуальной подверженности различным видам стресса	4
<b>III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>		
6.	Основы саморегуляции	4
7.	Техники релаксации	4
8.	Способы коррекции эмоционального состояния	4

<b>Итого часов в семестре</b>	<b>32</b>
<b>Всего часов</b>	<b>32</b>

#### 4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

<b>№ п/п</b>	<b>Б1.В.05 Методы формирования стрессоустойчивости</b>	<b>Виды СРС</b>	<b>Всего часов</b>
1	3	4	5
<b>№ 4 семестра</b>			
<b>I. Общее представление о стрессе</b>			
1.	Понятие стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	4
2.	Формы проявления стресса	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю	2
<b>II. Динамика стрессовых состояний</b>			
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
<b>III. Саморегуляция и оптимизация уровня стресса</b>			
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
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>24</b>
<b>Всего часов</b>			<b>24</b>

## 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.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335</a> (
3	Психические состояния человека в профессиональной деятельности : учебнометодическое пособие	О. Щербинина, Т.А. Болдырева	Оренбург : ОГУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485377">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485377</a>

### 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.	Глоzman 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 \(tgmu.ru\)](http://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 \(tgmu.ru\)](http://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. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRay Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
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.

