

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

Кафедра психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## **Психология стресса**

Направление подготовки:

*37.03.01 Психология*

направленность (профиль) образовательной программы

*Социальная психология*

Квалификация (степень) выпускника


*Бакалавр*

Красноярск, 2022

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры психологии и педагогики детства Ж.Г. Васильковой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии детства  
протокол № 9 от «17» мая 2017 г.

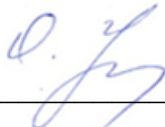
Заведующий кафедрой В.А. Ковалевский



---

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) ИППО  
протокол № 4 от «17» мая 2017 г.

Председатель НМСС (Н) О.В. Груздева

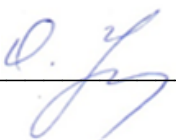


---

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии детства

протокол № 5 от «24» мая 2018 г.


Заведующий кафедрой О.В. Груздева



Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) ИППО

«11» июня 2018 г. Протокол № 5

Председатель НМСС (Н) М.А. Кухар



Рабочая программа дисциплины «Психофизиология» составлена доцентом кафедры специальной психологии Потылицевой В.Ю.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии протокол № 4 от «08» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

Председатель

НМСН(С)

ИППО



Т.Г. Авдеева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии протокол № 4 от «11» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 37.03.01 Психология протокол № 5 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСН(С) ИППО



Т.А. Шкерина

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии протокол № 5 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 37.03.01 Психология протокол № 5 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСН(С) ИППО



Т.А. Шкерина

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика: кафедры психологии  
протокол № 4 от «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании выпускающей кафедры психологии  
протокол № 4 от «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 44.03.02  
Психолого-педагогическое образование протокол № 5 от «11» мая 2022 г.

Председатель НМСН(С) ИППО  
Т.А.

Шкерина



## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) (приказ от 07 августа 2014 г. № 946 и Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Место дисциплины в учебном плане: Б1.В.ОД.1.8 - дисциплина вариативной части.

### **1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часов. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 5 курсе. Форма контроля – экзамен.

### **1.3. Цель и задачи дисциплины «Психология стресса»**

**Целью** изучения дисциплины является формирование знаний и профессиональных компетенций студентов по психологии стресса.

#### **Задачи:**

1. Ознакомить студентов с основными видами, формами проявления и стадиями стресса.
2. Сформировать у студентов навыки совладания со стрессом.

### **1.4. Основные разделы содержания**

*Раздел № 1. Виды и стадии переживания стресса.*

1. Виды стресса
2. Стадии стресса.
3. Психофизиология стресса.

*Раздел № 2. Использование методов и техник совладания со стрессом*

1. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках психоаналитического направления.
2. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках когнитивно-бихевиорального направления.
3. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках

экзистенциально-гуманистического направления.

### 1.5. Планируемые результаты обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
1. Ознакомить студентов с основными видами, формами проявления и стадиями стресса.	<b>Знать:</b> - основные виды стресса.	ПК-4
	<b>Уметь:</b> – анализировать проявления разных видов стресса.	
	<b>Владеть:</b> – навыками диагностики стресса.	
2. Сформировать у студентов навыки совладания со стрессом	<b>Знать:</b> – возможности использования техник и методов совладания со стрессом	ПК-4
	<b>Уметь:</b> – применять техники и методы совладания со стрессом	
	<b>Владеть:</b> – способами организации психологического тренинга стрессоустойчивости	

### 1.6. Контроль результатов освоения дисциплины.

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как собеседование, написание научной статьи. Форма итогового контроля – экзамен.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся».

### **1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

Современное традиционное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: занятия лекционного и семинарского типа, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности. Освоение дисциплины заканчивается экзаменом.



## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Психология стресса» для обучающихся основной профессиональной образовательной программы Направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Социальная психология по заочной форме обучения

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы контроля
		всего	лекций	семина ров	лаборат · работ		
Раздел № 1. Виды и стадии переживания стресса.					-		
Тема 1. Виды стресса	24	6	2	4	-	18	Собеседование
Тема 2. Стадии стресса.	24	6	2	4	-	18	Собеседование
Тема 3. Психофизиология стресса.	23	5	1	4	-	18	Собеседование
Раздел № 2. Использование методов и техник совладания со стрессом					-		
Тема 4. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках психоаналитического направления.	23	5	1	4	-	18	Собеседование
Тема 5. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках когнитивно-бихевиорального направления.	23	5	1	4	-	18	Собеседование
Тема 6. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках экзистенциально-гуманистического направления.	18	3	1	2	-	15	Написание научной статьи
	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>105</b>	
<b>Экзамен</b>	<b>36</b>						
<b>Итого</b>	<b>144</b>						



## 2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

Раздел № 1. Виды и стадии переживания стресса.

1. Виды стресса.

Психологический и физиологический стресс. Информационный стресс и эмоциональный стресс, их отличительные особенности.

2. Стадии стресса.

Тревога и ее проявление на уровне организма и психики. Стадия сопротивления и ресурсы. Стадия истощения и психосоматика. Дистресс и эустресс.

3. Психофизиология стресса.

Железы внутренней секреции и гормоны стресса. Отделы вегетативной нервной системы и их реакция на стресс. Стресс и психосоматика.

Раздел № 2. Использование методов и техник совладания со стрессом.

1. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках психоаналитического направления.

Анализ сновидений и стресс. Метод свободных ассоциаций, связанных со стрессовыми событиями. Катарсис и инсайт.

2. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

Рационально-эмоциональная поведенческая терапия как технология совладания со стрессом. Классическое обусловливание как ресурс стрессоустойчивости. Техника систематической десенсибилизации.

3. Использование методов и техник совладания со стрессом в рамках экзистенциально-гуманистического направления.

Конгруэнтность и предрасположенность к стрессу. Техники экзистенциального направления для повышения стрессоустойчивости.

## **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

### **«Психология стресса»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология,  
направленность (профиль) образовательной программы

Социальная психология

Особое место в рамках дисциплины отводится самостоятельной работе, во внеаудиторное время. Самостоятельная работа включает подготовку по теоретическому материалу с использованием различных форм работы:

1. Написание научной статьи.
2. Подготовка к собеседованию.

1. Написание научной статьи. Необходимо определиться с темой статьи, и ее содержанием. Статья будет иметь теоретический или практический характер? От этого будет зависеть ее структура.

Примерная структура теоретической статьи: актуальность, цель, предмет изучения, подходы к рассмотрению изучаемого феномена и их синтез, обобщение и изложение собственной точки зрения, вывод.

Практическая статья подразумевает две составляющие – теоретическую и практическую. В теоретической части приблизительно такое же содержание, как описано выше, однако подходы не раскрываются подробно, а необходимо остановиться только на выбранном вами подходе/точке зрения автора на определение изучаемого. Практическая же часть содержит цель, методики исследования и фамилии авторов, характеристику выборки, результаты в виде диаграмм или таблиц с их описанием в виде количественных и качественных выводов.

2. Подготовка к собеседованию. Данный вид самостоятельной работы предполагает самостоятельное изучение научной литературы по выбранной проблеме психологии стресса и направлен на развитие критического мышления, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска. Собеседование проходит по вопросам семинарских занятий, которые выдаются заранее. Оценка результатов собеседования проводится по

следующим критериям: глубина знаний, аргументированность, логичность изложения, достоверность информации.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Психология стресса»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования. Название программы/направленности (профиля) образовательной программы	Количество зачетных единиц
Психология стресса	Направление подготовки 37.03.01 Психология/ Бакалавриат направленность (профиль) образовательной программы Социальная психология	4
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: Клиническая психология, Основы психологического консультирования		
Последующие:-.		

Входной модуль (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы	Количество баллов 10 %	
		min	max
	Собеседование	5	10
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>10</b>

Раздел 1			
	Форма работы	Количество баллов 30%	
		min	max
Текущая работа	Собеседование	20	30
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>30</b>

Раздел 2			
	Форма работы	Количество баллов 50%	
		min	max
	Собеседование	15	25
	Написание научной статьи	15	25
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>50</b>

Итог по дисциплине			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 10%	
		min	max
	Зачет	5	10
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине			

(по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min	max
	<b>60</b>	<b>100</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Участие в конференциях с докладом	<b>0</b>	<b>10</b>
	Научная публикация в журналах РИНЦ	<b>0</b>	<b>20</b>
Итого		<b>0</b>	<b>30</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:**

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>60 – 72</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>73 – 86</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>87 – 100</b>	<b>5 (отлично)</b>

\*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

### 3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра-разработчик - кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры психологии  
протокол № 4 от «04» мая 2022 г.  
Заведующий кафедрой  
Дубовик

Е.Ю.



ОДОБРЕНО

на заседании учебно-методического совета  
ИППО протокол № 5 от «11» мая 2022 г.  
председатель НМСН(С) ИППО Т.А.  
Шкерина



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине «Психология стресса»

Направление подготовки:  
*37.03.01 Психология*

направленность (профиль) образовательной программы  
*Социальная психология*

Квалификация (степень) выпускника  
*Бакалавр*

**Экспертное заключение**  
на фонд оценочных средств (для проведения текущего контроля  
успеваемости и промежуточной аттестации)  
по дисциплине **«Психология стресса»**  
направление подготовки **37.03.01 Психология**  
направленность (профиль) образовательной программы  
**Социальная психология**  
Степень (квалификация) **Бакалавр**



## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и профессиональному стандарту Психолог в социальной сфере.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Социальная психология.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной направленности (профиля) образовательной программы.

Директор  
МБУ «КЦСОН Кировского района»



Л.М. Сафонова

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

**1.1 Целью** создания ФОС дисциплины является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

### **1.2 ФОС по дисциплине решает задачи:**

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

### **1.3 ФОС разработан на основании нормативных документов:**

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования: бакалавриат);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования: бакалавриат);

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в

федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

- способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);</li> </ul>	Иностранный язык, Русский язык и культура речи, Основы учебной деятельности, Модуль 5 «Технологии социально-психологической деятельности», Основы эффективной коммуникации, Командообразование и тайм-менеджмент, Государственная итоговая аттестация	Текущий контроль успеваемости	1	Доклад
			2	Написание научной статьи
		Промежуточная аттестация	3	Экзамен

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: экзамен.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство экзамен.

Критерии оценивания по оценочному средству – экзамен.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/зачтено
<b>ПК-4</b>	На продвинутом уровне способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	На базовом уровне способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	На пороговом уровне способен к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
	*Менее 60 баллов	– компетенция	не сформирована

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**4.1. Фонды оценочных средств включают:** собеседование, написание научной статьи.

**4.2. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины**

##### **4.2.1 Критерии оценивания по оценочному средству 1 - собеседованию**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота и глубина ответа	5
Аргументирует свою точку зрения	5
Излагает в логической последовательности	5
Достоверность информации	5
Максимальный балл	20

##### **4.2.2 Критерии оценивания по оценочному средству 2 – написание научной статьи**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Структурированность	5
Новизна	5
Практическая, теоретическая ценность	5
Полнота и аргументированность выводов	5
Максимальный балл	20

#### **5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**4.1. Собеседование по дисциплине «Психология стресса»**

**5.1.1. Типовые вопросы к собеседованию:**

1. Какие вы знаете виды стресса?
2. Опишите, что происходит в организме, когда человек испытывает стресс?
3. Как вы думаете, от каких факторов зависит стрессоустойчивость?

**5.1.2. Типовые темы для написания научной статьи**

1. Влияние характерологических особенностей человека на возможности его стрессоустойчивости.
2. Исследование факторов, определяющих риски психосоматики при стрессе.
3. Использование техник когнитивного направления для совладания со стрессом.

**5.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

## **Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология стресса»**

1. Сформулируйте определение стресса.
2. Назовите возможные варианты проявления стресса.
3. Охарактеризуйте основные виды стресса.
4. Охарактеризуйте стадии стресса.
5. Раскройте взаимосвязь стресса и синдрома эмоционального выгорания.
6. Охарактеризуйте информационный стресс и эмоциональный стресс, назовите их отличительные особенности.
7. Опишите влияние тревоги на организм и психику.
8. Охарактеризуйте феномены дистресса и эустресса.
9. Опишите психофизиологию стресса.
10. Дайте названия отделам вегетативной нервной системы и опишите их реакцию на стресс.
11. Раскройте взаимосвязь стресса и психосоматики.
12. Раскройте возможности использования методов и техник совладания со стрессом в рамках психоаналитического направления.
13. Раскройте возможности использования методов и техник совладания со стрессом в рамках когнитивно-бихевиорального направления.
14. Раскройте возможности использования методов и техник совладания со стрессом в рамках экзистенциально-гуманистического направления.
15. Опишите факторы стрессоустойчивости.
16. Влияние личностных особенностей на стрессоустойчивость.

### **3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по дисциплине**

#### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами.
2. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии детства

протокол № 5 от «24» мая 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой О.В. Груздева




---

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) ИШПО

Протокол № 5 от «11» июня 2018 г.

Председатель НМСС (Н) М.А. Кухар



---

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:



1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2020/2021 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика: психологии.

«11» мая 2020 г., протокол № 4

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой

Е.Ю. Дубовик



Одобрено НМСС(Н)  
№ 5 от «20» мая 2020 г.  
Председатель

Т.А. Шкерина



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2021/2022 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

2. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика: психологии

«12» мая 2021 г., протокол № 5

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой

Е.Ю. Дубовик



Одобрено НМСС(Н)  
№ 5 от «21» мая 2021 г.  
Председатель

Т.А. Шкерина



### 3.3. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2022/2023 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

2. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика: психологии

«04» мая 2022 г., протокол № 4

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Дубовик

Е.Ю.



Одобрено НМСС(Н)

№ 5 от «11» мая 2022 г.

Председатель

Шкерина

Т.А.



**4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**4.2. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Психология стресса»**

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы  
 Направление подготовки 37.03.01 Психология,  
 направленность (профиль) образовательной программы Социальная психология  
 по заочной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
<b>Колесов, Д.В.</b> Состояние человека (семантика, психология, медицина) [Текст] : учебное пособие / Д. В. Колесов, Д. Д. Колесов. - М. : МПСИ ; Воронеж : НПО "Модэк", 2008. - 704 с. - (Библиотека психолога).	Научная библиотека	19
<b>Хинканина, А.Л.</b> Психодиагностика : учебное пособие / А.Л. Хинканина ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 80 с. : схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1738-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459524">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459524</a> (08.02.2019).	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Клиническая психология [Текст]: Учебник / ред. <b>Б. Д. Карвасарский</b> , 2006. - 960 с.	Научная библиотека	60
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		

Государев, Н.А. Клиническая психология [Текст] : учебное пособие / Н. А. Государев, 2007. - 144 с.	Научная библиотека	40
<b>РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ</b>		
Министерство просвещения РФ [Электронный ресурс]: Официальный сайт.	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>	свободный
Реестр примерных основных образовательных программ [Электронный ресурс]	<a href="http://fgosreestr.ru/">http://fgosreestr.ru/</a>	свободный
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ</b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992 .	Научная библиотека (1-02)	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

---

Согласовано:

Заместитель директора библиотеки  
(должность структурного подразделения) (подпись)



/ Шулипина С.В.  
(Фамилия И.О.) (дата)

**4.3. Карта материально-технической базы дисциплины  
«Психология стресса»  
для обучающихся образовательной программы  
Направление подготовки 37.03.01 Психология,  
направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология  
по заочной форме обучения**

Аудитория	Оборудование
для проведения занятий лекционного типа	
ауд. 2-01, 2-10, 3-01, 3-08, 4-09  (660049, г. Красноярск, ул. К. Маркса, 100)	- доска учебная, проектор (ПО – нет); - учебная доска -1шт., таблицы по детской психологии, проектор-1шт., экран-1шт. (ПО – нет); - учебная доска-1шт., проектор-1шт., интерактивная доска- 1шт., схемы и таблицы по менеджменту (ПО – нет); - учебная доска-1шт., экран-1шт. (ПО – нет); - учебная доска-1шт. (ПО – нет)
для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
ауд. 1-04, 1-06, 2-02, 2-03, 2-04, 2-06,  2-07, 2-09,	- Учебная доска-1 шт., стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт. (ПО – нет); - Учебная доска-1шт, проектор-1шт. (ПО – нет); - Учебная доска-1шт, интерактивная доска-1шт, шкаф- 1шт, проектор-1 шт. (ПО – нет); - Учебная доска-1 шт. (ПО – нет); - Учебная доска-1шт. (ПО – нет); - Компьютер-10шт, интерактивная доска с встроенным проектором-1шт, телевизор-1шт, учебно-методическая литература (ПО: Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417- 031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей)) - Аудитория для тренингов. (ПО – нет); - Компьютер-2шт, ноутбук-2шт, принтер-1шт, МФУ-2шт, маркерная доска-1шт. (ПО: Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-



<p>3-03,</p> <p>3-04, 3-05, 3-06, 3-10, 4-03, 4-04, 4-05, 4-06, 4-08</p> <p>(660049, г. Красноярск, ул. К. Маркса, 100)</p>	<p>031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей). - Проектор-1шт, учебная доска-1шт,экран-1шт,компьютер-1шт. (ПО: Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417- 031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей). - Учебная доска-1шт. (ПО нет); - Учебная доска-1шт. (ПО нет); - Интерактивная доска с проектором-1шт. (ПО нет); - Учебная доска-1 шт. (ПО нет); - Маркерная доска-1шт, проектор- 1 шт, экран -1шт. (ПО нет); - Учебная доска-1шт. (ПО нет); - Учебная доска-1шт. (ПО нет); - Учебная доска-1шт. (ПО нет); - Учебная доска-1шт. (ПО нет);</p>
<p>для самостоятельной работы</p>	
<p>ауд. 2-06,</p>	<p>- Компьютер-10шт, интерактивная доска с встроенным проектором-1шт, телевизор-1шт,учебно-методическая литература (ПО: Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417- 031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия);</p>

660049, г. Красноярск, ул. К. Маркса, 100	Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей)
--	--