

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Армавире

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по работе с филиалами

А.А.Евдокимов

« 19 » мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.06 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания

Направление 38.03.03 Управление персоналом

Профиль: Развитие и оценка персонала

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Краснодар 2023

Рабочая программа дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом

Программу составила:

Гуренкова О.В. канд. социол. наук, доцент, зав. кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания» утверждена на заседании кафедры (разработчика) гуманитарных и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 «19» мая 2023г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Гуренкова О.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей) экономики и менеджмента протокол № 10 «19» мая 2023г.

Заведующий кафедрой Косенко С.Г.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Экономика и управление»
Протокол № 4 «19» мая 2023 г.
Председатель УМК филиала по УГН «Экономика и управление»,

Канд. экон. наук, доц. Кабачевская Е.А.

Рецензенты:

Скиба Н.В. – канд. психол.наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «АГПУ»;

Молчанова Е.В., канд. пед. наук, доцент, кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Тихорецке

1 Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины.

Цель курса – развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания; формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья студентов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

1.2 Задачи дисциплины.

- ознакомление студентов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучение способам психической саморегуляции;
- содействие активизации личностных ресурсных состояний;
- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина Б1.В.06 Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания относится к части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов: «Основы управления персоналом», «Основы управления персоналом организации», «Психология управления».

Полученные в процессе обучения знания могут быть использованы при изучении таких дисциплин как, «Социальная психология», «Профориентация», «Этнокультурные различия в управлении персоналом».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	
УК-5.1 Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем	Знает особенности типологизации культур, социально-экономические, исторические и этические основы культурного разнообразия общества
	Умеет анализировать особенности межкультурного взаимодействия и оценивать возможные проблемные ситуации
	Владеет навыками выявления своеобразия цивилизационного развития различных народов
УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии	Знает основные способы преодоления коммуникативных барьеров
	Умеет выявлять культурные особенности государств, народов, социальных групп

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Владеет нравственно-этическими навыками межкультурной коммуникации и преодоления коммуникативных барьеров в процессе межкультурного взаимодействия
УК-5.3 Определяет условия интеграции участников межкультурного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом исторического наследия и социокультурных традиций различных социальных групп, этносов и конфессий	Знает основные понятия истории, закономерности и этапы исторического процесса, многообразие цивилизаций, форм и способов их взаимодействия
	Умеет определять условия интеграции участников межкультурного взаимодействия
	Владеет навыками межкультурного взаимодействия для достижения поставленных целей
ПК-2 Способен к организации и проведению мероприятий по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	
ПК-2.2 Проводит анализ рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии персонала	Знает цели, задачи и особенности разработки мероприятий по организации обучения персонала
	Умеет разрабатывать планы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров
	Владеет навыками анализа рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении персонала
ПК -3 Способен проводить организацию адаптации и стажировки персонала, осуществлять администрирование процессов и документооборота по развитию и профессиональной карьере, обучению, адаптации и стажировке персонала	
ПК-3.3 Применяет методы определения и оценки личностных и профессиональных компетенций	Знает методы оценки личностных и профессиональных компетенций
	Умеет давать оценку профессиональных компетенций
	Имеет опыт применения методов оценки личностных и профессиональных компетенций
ПК-3.5 Внедряет системы вовлечения работников в корпоративную культуру	Знает основы формирования корпоративной культуры и методы вовлечения работников в нее
	Умеет разрабатывать мероприятия по вовлечению работников в корпоративную культуру
	Владеет навыками эффективной мотивации работников для их вовлечения в корпоративную культуру

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов	Форма обучения	
			очно-заочная	
		ОЗФО	1 семестр (часы)	4 семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:		34,3		34,3
Аудиторные занятия (всего):		32		32
занятия лекционного типа		16		16
семинарские (практические) занятия		16		16
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)		2		2
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3		0,3
Самостоятельная работа, в том числе:		47		47
Проработка учебного (теоретического) материала		20		20
Написание реферата, эссе		10		10
Анализ научно-методической литературы		10		10
Подготовка к текущему контролю		7		7
Контроль:		26,7		26,7
Подготовка к зачёту				
Общая трудоемкость	час.	108		108
	в том числе контактная работа	34,3		34,3
	зач. ед	3		3

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины очно-заочная форма обучения.

№	Наименование разделов					
			Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СРС)
				Л	ПЗ	
1	Стресс как биологическая и психологическая категория		2	2	6	
2.	Оценка уровня стресса		2	2	6	
3.	Профессиональный стресс и деятельность специалиста		2	2	6	

4.	Психология профессионального стресса		2	2	6
5	Динамика стресса		2	2	6
6	Методы оценки стрессов		2	2	6
7	Профилактика стресса		2	2	6
8	Самооценка и саморегуляция состояний		2	2	5
	Итого:		16	16	47
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2			
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3			
	Общая трудоемкость по дисциплине	144			

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа(очно-заочная форма обучения)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	Понятие стресса. Адаптация и регулирование жизнедеятельности организма. Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушение поведенческой адаптации. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	Реферат (Р)
2	Оценка уровня стресса	Причины возникновения психологического стресса. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.	Реферат (Р)
3	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	Понятие профессионального стресса и деятельность специалиста. Нормативные режимы протекания трудового стресса и стадии динамики работоспособности. Понятие	Реферат (Р)

		«профессиональный стресс». Виды труда и признаки утомления. Состояния монотонии и его формы. Стресс и психическая напряжённость. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Источники стресса в организации и на производстве. Стресс и психологический климат организации. Напряжённость безопасность деятельности. Стресс и надёжность деятельности. Стресс и продуктивность деятельности. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Сферы изучения профессионального стресса в современных психологических исследованиях.	
4	Психология профессионального стресса	Психологическое содержание профессионального «выгорания», трудоголизма и посттравматического стресса. Исследования профессионального «выгорания» в работах зарубежных и отечественных авторов. Основные модели и стадии эмоционального «выгорания». Симптомы профессионального «выгорания» организаций. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания». Внешние и внутренние условия, способствующие развитию синдрома профессионального «выгорания». Изменения стрессогенных факторов при внедрении информационных технологий. Трудоголизм. Стресс у студентов и учащихся. Профессиональный стресс и болезни. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).	Реферат (Р)
5	Динамика стресса	Методы изучения и прогнозирования профессионального стресса. Общая характеристика методов диагностики стресса. Физиологические, биохимические и психологические методы диагностики. Аппаратурные методы диагностики. Вербальные и	Реферат (Р)

		проективные методы диагностики стресса. Социально-психологические приёмы обследования стрессогенной ситуации. Ролевые факторы. Ресурс противодействия профессиональному стрессу.	
6	Методы оценки стрессов	Методы оценки стресса. Трёхуровневая модель интегральной оценки стресса. Методика ИДИКС. Опросник исследования базисных копинг-стратегий. Экспертная диагностика стресса. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. Система оценки профессионального стресса. Изучение стресса с помощью методики М. Люшера. Шкала организационного стресса. Шкала стрессогенных жизненных событий. Оценка профессионального выгорания. «Методика диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко, Л.Д. Столяренко.	Реферат (Р)
7	Профилактика стресса	Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к пониманию преодоления (нейтрализации) стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Классификация методов профилактики и коррекции стресса. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Эргономические методы нормализации условий производственной среды. Методы непосредственного воздействия на человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия, средства мультимедиа). Метод биологической обратной связи (БОС). Упражнения и методы регулирования эмоционального состояния. Групповые методы психокоррекционной работы. Технологии и программы управления стрессом. Профилактика трудоголизма. Использование возможностей психологических служб	Реферат (Р)
8	Самооценка и саморегуляция	Психологическая самооценка и саморегуляция состояний. Методы	Реферат (Р)

	состояний	психологической самооценки и саморегуляции состояний. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения приёмам саморегуляции. Продоление стресса по методу Д. Тьюбсинга. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции «Тест на самооценку стрессоустойчивой личности» В.А. Семиченко. Определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. Внедрение в сознание антистрессовой установки. Метод психологической условно-рефлекторной саморегуляции. Способы оптимального профессионального общения. Совершенствование поведенческих навыков. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.	
--	-----------	--	--

2.3.2 Занятия семинарского типа(очно-заочная форма обучения)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	Понятие стресса. Адаптация и регулирование жизнедеятельности организма. Общий адаптационный синдром Г. Селье. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии развития стрессовых реакций. Понятие «eustress и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушение поведенческой адаптации. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	Устный (письменный) опрос (Уо), тестирование (Т), Круглый стол (КС)
2	Оценка уровня стресса	Причины возникновения психологического стресса. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.	Устный(письменный) опрос (Уо), тестирование (Т), Круглый стол (КС)
3	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	Профессиональный стресс и деятельность специалиста. Нормативные режимы протекания трудового стресса и стадии динамики работоспособности. Понятие	Устный опрос (Уо), тестирование (Т), Круглый стол (КС)

		«профессиональный стресс». Виды труда и признаки утомления. Состояния монотонии и его формы. Стресс и психическая напряжённость. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Источники стресса в организации и на производстве. Стресс и психологический климат организации. Напряжённость безопасность деятельности. Стресс и надёжность деятельности. Стресс и продуктивность деятельности. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Сферы изучения профессионального стресса в современных психологических исследованиях.	
4	Психология профессионального стресса	Психологическое содержание профессионального «выгорания», трудоголизма и посттравматического стресса. Исследования профессионального «выгорания» в работах зарубежных и отечественных авторов. Основные модели и стадии эмоционального «выгорания». Симптомы профессионального «выгорания» организаций. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания». Внешние и внутренние условия, способствующие развитию синдрома профессионального «выгорания». Изменения стрессогенных факторов при внедрении информационных технологий. Трудоголизм. Стресс у студентов и учащихся. Профессиональный стресс и болезни. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).	Устный (письменный) опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)
5	Динамика стресса	Методы изучения и прогнозирования профессионального стресса. Общая характеристика методов диагностики стресса. Физиологические, биохимические и психологические методы диагностики. Аппаратурные методы диагностики. Вербальные и	Устный (письменный) опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)

		проективные методы диагностики стресса. Социально-психологические приёмы обследования стрессогенной ситуации. Ролевые факторы. Ресурс противодействия профессиональному стрессу.	
6	Методы оценки стрессов	Методы оценки стресса. Трёхуровневая модель интегральной оценки стресса. Методика ИДИКС. Опросник исследования базисных копинг-стратегий. Экспертная диагностика стресса. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя. Система оценки профессионального стресса. Изучение стресса с помощью методики М. Люшера. Шкала организационного стресса. Шкала стрессогенных жизненных событий. Оценка профессионального выгорания. «Методика диагностики эмоционального выгорания» В.В. Бойко, Л.Д. Столяренко.	Устный (письменный) опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э), Круглый стол (КС)
7	Профилактика стресса	Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к пониманию преодоления (нейтрализации) стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Профессии с высоким уровнем стресса. Классификация методов профилактики и коррекции стресса. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции). Эргономические методы нормализации условий производственной среды. Методы непосредственного воздействия на человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия, средства мульти-медиа). Метод биологической обратной связи (БОС). Упражнения и методы регулирования эмоционального состояния. Групповые методы психокоррекционной работы. Технологии и программы управления стрессом. Профилактика трудоголизма. Использование возможностей психологических служб	Устный (письменный) опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э),
8	Самооценка и саморегуляция	Психологическая самооценка и саморегуляция состояний. Методы	Устный (письменный)

	состояний	психологической самооценки и саморегуляции состояний. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения приёмам саморегуляции. Продоление стресса по методу Д. Тьюбсинга. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции «Тест на самооценку стрессоустойчивой личности» В.А. Семиченко. Определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. Внедрение в сознание антистрессовой установки. Метод психологической условно-рефлекторной саморегуляции. Способы оптимального профессионального общения. Совершенствование поведенческих навыков. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.	опрос (Уо), тестирование (Т), эссе (Э)
--	-----------	---	---

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол №10);
2	Анализ научно-методической литературы	- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол №10); - Основная литература по дисциплине.
3	Подготовка рефератов, эссе	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол №10);
4	Подготовка к текущему контролю	Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся, рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 19 мая 2023 г., протокол №10);

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, круглый стол в сочетании с внеаудиторной работой).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Семестр	Вид занятия (ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Часы
4	Стресс как биологическая и психологическая категория	Круглый стол	4
	Оценка уровня стресса	Круглый стол	4
	Профессиональный стресс и деятельность специалиста	Круглый стол	4
	Методы оценки стрессов	Круглый стол	6
Итого часов:			18

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины.

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, рефератов по проблемным вопросам, заданий, и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к экзамену.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-5.1 Отмечает и анализирует особенности межкультурного взаимодействия (преимущества и возможные проблемные ситуации), обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем		Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, подготовка реферата, тестирование, эссе, круглый стол	Вопрос на экзамене 1-60
2	УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии		Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, подготовка реферата, тестирование, круглый стол	Вопрос на экзамене 1-60
3	УК-5.3 Определяет условия интеграции		Вопросы для	Вопрос на экзамене 1-60

	участников межкультурного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом исторического наследия и социокультурных традиций различных социальных групп, этносов и конфессий		устного (письменного) опроса по теме, подготовка реферата, тестирование, эссе, круглый стол	
4	ПК-2.2 Проводит анализ рынка образовательных услуг и потребностей организации в обучении и развитии персонала		Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, подготовка реферата, тестирование	Вопрос на экзамене 1-60
5	ПК-3.3 Применяет методы определения и оценки личностных и профессиональных компетенций		Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, подготовка реферата, круглый стол	Вопрос на экзамене 1-60
6	ПК-3.5 Внедряет системы вовлечения работников в корпоративную культуру		Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, подготовка реферата, тестирование	Вопрос на экзамене 1-60

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
Примерный перечень вопросов и заданий

Примерные вопросы для устного опроса и круглого стола

Раздел 1 Стресс как биологическая и психологическая категория

1. Понятие стресса.
2. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков.
3. Адаптация и регулирование жизнедеятельности организма.
4. Общий адаптационный синдром Г. Селье.
5. Принципы классической теории.

Раздел 2 Оценка уровня стресса

1. Причины возникновения психологического стресса.
2. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.
3. Стресс в повседневной жизни.
4. Классификация стресса.

Раздел 3. Профессиональный стресс и деятельность специалиста

1. Профессиональный стресс и деятельность специалиста.
2. Нормативные режимы протекания трудового стресса и стадии динамики работоспособности.
3. Понятие «профессиональный стресс».
4. Виды труда и признаки утомления.

Примерные темы рефератов

1. Самоуправление, самостоятельное обучение и готовностью транслировать их своим коллегам.
2. Методы анализа травматизма и профессиональных заболеваний.
3. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.
4. Основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала и работа в организации.
5. Основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала.
6. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков.
7. Контроль над стрессовыми ситуациями.
8. Регуляции восприятия жизненных ситуаций и их самооценка.
9. Каковы приёмы снижения риска развития стресса на работе?
10. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность как важный фактор нормализации стресса.

Примерные темы эссе

1. Определение степени экстремальности условий профессиональной деятельности
2. Гендерные отличия в проявлении профессионального стресса
3. Стратегии совладающего поведения в условиях структуризации предприятия
4. Профессиональное выгорание специалиста по управлению персоналом
5. Групповые явления и профессиональный стресс
6. Профессиональный стресс и безопасность деятельности
7. Напряжённости деятельности и стресс
8. Влияние монотонности труда на скорость развития стресса
9. Возрастные особенности профессионального стресса.
10. Квалификация специалиста и ресурс противодействия стрессу

Примеры тестовых заданий

Тест-задания

1. Скорость возникновения и прекращения нервного процесса на безусловнорефлекторном уровне является показателем свойства нервной системы: а) возбудимости;
б) лабильности*;
в) слабости;
г) инертности.
2. Деятельность ЦПП дополняет вид профессиональной деятельности менеджера по персоналу:
а) отбор персонала;
б) подбор персонала;
в) организация и контроль режимов труда и отдыха персонала *;
г) аттестация персонала.
- 3). Опросник МВІ предназначен для:
а) исследования условий трудового процесса;
б) показателей выраженности профессионального стресса;
в) силы / слабости нервной системы;
г) синдрома эмоционального выгорания*.
- 4). Деперсонализация – это (отметьте правильный вариант ответа): а) потеря работы;
б) кризис профессиональной карьеры;
в) один из показателей СЭВ*;
г) кризис оптации.

5). Рост продуктивности в конце рабочей смены в условиях волевой мобилизации продолжающегося нарастания утомления – это фаза работоспособности в виде: а) предстартового состояния;

- б) конечного прорыва*;
- в) вработывания;
- г) декомпенсации.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации экзамен

Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Сущность понятия «стресс»
2. Концепция стресса Г. Селье
3. «Триада признаков» стресса
4. Изучение стресса отечественными психологами
5. Стадии развития стресса
6. Показатели развития стресса
7. Содержание модели развития стресса Р. Лазаруса. Экологический подход к развитию стресса
8. Трансактный подход к изучению стресса
9. Механизмы регуляции
10. Деятельности в стрессовых состояниях
11. Особенности психологического стресса
12. Поведенческие признаки стресса
13. Интеллектуальные признаки стресса
14. Физиологические признаки стресса
15. Эмоциональные признаки стресса
16. Структурно-системное описание стрессовых состояний
17. Характеристика адекватной мобилизации и динамического рассогласования
18. Копинг-стратегии поведения
19. Динамика работоспособности и стресс
20. Особенности развития стресса в процессе принятия управленческого решения
21. Источники стресса в организации
22. Общие закономерности профессиональных стрессов
23. Последствия профессионального стресса
24. Сущность профессионального «выгорания»
25. Личностные деформации в процессе переживания стресса
26. Основные приёмы изучения копинг-стратегий
27. Трудоголизм и его последствия
28. Сущность синдрома посттравматического стресса
29. Профессиональный стресс и болезни
30. Проективные методики диагностики стресса
31. Вербальные методики диагностики стресса
32. Профессии с высоким уровнем стресса
33. Классификация методов профилактики стресса
34. Регулирование эмоционального возбуждения
35. Проблемы управления стрессом.
36. Групповые явления и профессиональный стресс
37. Профессиональный стресс и безопасность деятельности
38. Напряжённости деятельности и стресс
39. Влияние монотонности труда на скорость развития стресса
40. Возрастные особенности профессионального стресса.

41. Квалификация специалиста и ресурс противодействия стрессу
42. Профессиональный стресс у творческих работников
43. Особенности функционирования стресса студентов на экзамене
44. Критерии оценки эффективности профилактики стресса
45. Психологические технологии управления стрессом в организации
46. Психологическая самооценка и саморегуляция состояний.
47. Методы психологической самооценки и саморегуляции состояний.
48. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
49. Программы обучения приёмам саморегуляции.
50. Преодоление стресса по методу Д. Тьюбсинга.
51. Регуляции восприятия жизненных ситуаций и их самооценка.
52. Основы подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала и работа в организации.
53. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.
54. Методы анализа травматизма и профессиональных заболеваний.
55. Основы оценки социально-экономической эффективности разработанных мероприятий по охране труда и здоровья персонала.
56. Методы оценки и прогнозирования профессиональных рисков.
57. Контроль над стрессовыми ситуациями.
58. Самоуправление, самостоятельное обучение и готовностью транслировать их своим коллегам.
59. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность как важный фактор нормализации стресса.
60. Определение оптимального уровня эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации.

1. Критерии оценивания результатов обучения

2.

Оценка	Критерии оценивания по экзамену
Высокий уровень «5» (отлично)	оценку «отлично» заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень «4» (хорошо)	оценку «хорошо» заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)	оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514385>

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>

3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

4. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516118>

5. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02345-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510873>

6. Крысько, В. Г. Психология в схемах и комментариях : учебное пособие для вузов / В. Г. Крысько. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08833-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516996>

7. Дорофеева, Л. И. Организационное поведение : учебник и практикум для вузов / Л. И. Дорофеева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07617-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512742>

5.2. Периодические издания:

1. Профессиональное выгорание персонала: причины, симптомы и профилактика - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26439422>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ». - URL: <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН». - URL: www.biblioclub.ru
3. ЭБС «ZNANIUM.COM». - URL: www.znanium.com
4. ЭБС «ЛАНЬ». - URL: <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
4. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы

1. **Гарант** - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров филиала)

Ресурсы свободного доступа

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
5. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
6. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
7. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
8. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
9. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ

1. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ
<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>
2. Электронная библиотека трудов ученых КубГУ
<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>
3. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций
<http://infoneeds.kubsu.ru/>
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Основной целью лекции является обеспечение теоретической основы обучения, развитие интереса к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, формирование у обучающихся ориентиров для самостоятельной работы.

Подготовка к практическим занятиям.

Практические занятия ориентированы на работу с учебной и периодической литературой, знакомство с содержанием, принципами и инструментами осуществления и решением основных вопросов, приобретение навыков для самостоятельных оценок результатов оценки основных явлений дисциплины. К практическому занятию обучающийся должен ответить на основные контрольные вопросы изучаемой темы, подготовить эссе, решить тесты. Кроме того, следует изучить тему по конспекту лекций и учебнику или учебным пособиям из списка литературы.

Тестирование по предложенным темам. Подготовка тестированию предполагает изучение материалов лекций, учебной литературы.

Устный опрос. Важнейшие требования к устным ответам студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Ответ обучающегося должно соответствовать требованиям логики: четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Написание эссе. Эссе – вид самостоятельной работы, представляющий собой небольшое по объему и свободное по композиции сочинение на заданную тему, отражающее подчеркнуто индивидуальную позицию автора. Рекомендуемый объем эссе – 2-3 печатные страницы.

Написание реферата – это вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах.

СРС по дисциплине включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- выполнение домашнего задания, предусматривающих решение ситуационных задач, проверяемых в учебной группе на практических занятиях;

- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- написание реферата и эссе по заданной проблеме.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- выполнение домашнего задания, предусматривающих решение ситуационных задач, проверяемых в учебной группе на практических занятиях;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- написание реферата и эссе по заданной проблеме.

Круглый стол. В современном значении выражение «круглый стол» употребляется как название одного из способов организации обсуждения некоторого вопроса. Этот способ характеризуется следующими особенностями: – все участники круглого стола выступают в роли проponentов, т.е. должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников. У проponentа две задачи: добиться, чтобы оппоненты поняли его и поверили; – все участники обсуждения равноправны; – никто не имеет права диктовать свою волю и решения. Чаще всего круглый стол играет скорее информационную роль, а не служит инструментом выработки конкретных решений.

Экзамен. Обучающиеся обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен – проверочное испытание по учебной дисциплине, конечная форма изучения предмета, а также механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель экзамена – проверить сложившуюся у обучающегося систему понятий и отметить степень полученных знаний.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Методические рекомендации по освоению лекционного материала

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки.

Данная дисциплина как наука использует свою терминологию, категориальный, графический и экономико-математический аппараты, которыми студент должен научиться пользоваться и применять по ходу записи лекции. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями по современным экономическим проблемам общества.

Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать экономическое мышление. Во время лекции студентам необходимо обратить внимание на логику изложения материала преподавателем. Не ждать предложения от преподавателя конспектировать всю лекцию или отдельные ее фрагменты. Пытаться конспектировать самому в удобной для студента форме. Не стремиться записать все дословно, конспектировать необходимо самое главное, основное.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Семинарское занятие по дисциплине – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной, учебной и периодической литературой. Именно на семинарском

занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание категорий, положений и инструментов экономической деятельности, уметь их применить для аргументированной и доказательной оценки экономических процессов и явлений, происходящих в современном мире. Участие в семинаре позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач, давать оценку экономическим явлениям, происходящим в стране и мире.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью; Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение); Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение); Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – Google Chrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt; - Справочно-правовая система

	образовательную среду организации, программное обеспечение; Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира) ; Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью.	Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория 13 оснащена учебной мебелью; Аудитория 14 оснащена учебной мебелью; Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение); Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.; Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение); Аудитория 32 оснащена учебной мебелью; Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., программное обеспечение; государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира) ; Аудитория 35 оснащена учебной мебелью; Аудитория 36 оснащена учебной мебелью; Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL; – Google Chrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt; – Справочно-правовая система Гарант, клиент-серверная версия на 20 стандартных рабочих мест, № 104/НК/12 от 13.03.2012 г.

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	– Microsoft Windows 7, 10, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Microsoft Office Professional Plus, №73-АЭФ/223-ФЗ/2018, соглашение Microsoft ESS 72569510; – Acrobat Reader DC, бесплатное ПО, https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html ; – Sumatra PDF, свободное ПО, https://www.sumatrapdfreader.org/develop.html ; – Libre Office, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.libreoffice.org/about-us/licenses ; – Mozilla FireFox, свободное ПО, Mozilla Public License v2.0; https://www.mozilla.org/en-US/MPL ; – Google Chrome, бесплатное ПО; https://www.google.com/chrome/privacy/eula_text.html ; – Медиаплеер VLC, свободное ПО; GNU LGPL-2.1, https://www.videolan.org/legal.html ; – Архиватор 7-zip, свободное ПО, GNU LGPL, https://www.7-zip.org/license.txt ;