

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 25.08.2023 15:41:47
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Пятигорского института (филиал)
СКФУ

_____ М.В. Мартыненко
«28» _____ марта ____ 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по
дисциплине **«Стресс-менеджмент»**

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Форма обучения
Год начала обучения
Реализуется во 2 семестре

43.03.03 Гостиничное дело
Гостиничная деятельность
заочная
2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Введение

1. Назначение: обеспечение методической основы для организации и проведения текущего контроля по дисциплине «Стресс-менеджмент». Текущий контроль по данной дисциплине – вид систематической проверки знаний, умений, навыков студентов. Задачами текущего контроля являются получение первичной информации о ходе и качестве освоения компетенций, а также стимулирование регулярной целенаправленной работы студентов. Для формирования определенного уровня компетенций.
2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Стресс-менеджмент» и в соответствии с образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.
3. Разработчик: Гарбузова Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры туризма и гостиничного дела, кандидат педагогических наук, доцент
4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Огаркова И. В., зав кафедрой ТиГ Д

Члены комиссии:

Казначеева А. А., доцент кафедры ТиГ Д

Карташева О. А., доцент кафедры ТиГ Д

Представитель организации-работодателя:

Козлов В.С., начальник службы приема и размещения ООО «ПСКК «Машук Аква-Терм»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Стресс-менеджмент».

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код оцениваемой компетенции, индикатора (ов)	Этап формирования компетенции (№ темы) (в соответствии с рабочей программой дисциплины)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация (текущий /промежуточный)	Тип контроля (устный, письменный или с использованием технических средств)	Наименование оценочного средства
2 семестр					
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	1	собеседование	текущий	Устный, с помощью технических средств	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	2	собеседование	текущий	Устный, с помощью технических средств	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	3	собеседование	текущий	Устный, с помощью технических средств	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	4	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
2 семестр					
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	5	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	6	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	7	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3)		собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3)		собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ПК-11 (И-3)					
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	10	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	11	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	12	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	13	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	14	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	15	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6 (И-3) ОПК-2 (И-2) ПК-11 (И-3)	16	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования

2. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенци(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-6				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> УК-6 (И-3) критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении	Не знает общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; не может применять комплекс практических	Плохо знает общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; слабо	Хорошо знает общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; применяет комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и	Отлично знает общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; может использовать методы системного подхода для решения в совершенстве применяет комплекс практических

поставлен документ подписан
в избранной форме
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
деятельности.
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	деятельности в ситуации стресса; Не владеет методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса.	оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; Не в полной мере владеет методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса.	деятельности в ситуации стресса; В основном владеет методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса.	диагностических средств, для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса; В совершенстве владеет методикой определения результатов своих профессиональных действий, и комплексом практических диагностических средств для оценки регуляции поведения и деятельности в ситуации стресса.
--	---	--	---	---

Компетенция: ОПК-2

Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ОПК-2 (И-2) Использует основные методы и приемы планирования, организации, координации и контроля деятельности подразделений организаций сферы гостеприимства и общественного питания	Не знает методы управления коллективом, особенности управленческих и организационных отношений на предприятии; функции управления организацией; технику групповой работы; не анализирует производственные ситуации на выявления стрессогенных факторов;	Слабо знает методы управления коллективом, особенности управленческих и организационных отношений на предприятии; функции управления организацией; технику групповой работы; слабо анализирует производственные ситуации на выявления стрессогенных факторов;	Имеет представление о методах управления коллективом, особенности управленческих и организационных отношений на предприятии; функции управления организацией; технику групповой работы; умеет анализировать производственные ситуации на выявления стрессогенных факторов;	Отлично знает методы управления коллективом, особенности управленческих и организационных отношений на предприятии; функции управления организацией; технику групповой работы; умеет в совершенстве анализировать производственные ситуации на выявления стрессогенных факторов;
--	--	--	---	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Ком. Шибзухова Татьяна Александровна

Результаты	Не применяет	Слабо	Применяет	В совершенстве
------------	--------------	-------	-----------	----------------

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ПК-11 (И-3) Применяет технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности	технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности	применяет технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности	технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности	применяет технологии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности.
--	--	--	--	---

Описание шкалы оценивания

Не предусмотрено учебным планом

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента (в случаях, предусмотренных нормативными актами СКФУ).

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
2 семестр			
1.	Собеседование по темам 1-7	4 неделя	15
2.	Собеседование по темам 8-12	8 неделя	20
3.	Собеседование по темам 13-16	16 неделя	20
Итого за 2 семестр		-	55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

<i>Уровень выполнения контрольного задания</i>	<i>Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)</i>
<i>Отличный</i>	<i>100</i>
<i>Хороший</i>	<i>80</i>
<i>Удовлетворительный</i>	<i>60</i>
<i>Неудовлетворительный</i>	<i>0</i>

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **экзамена** предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. В случае если рейтинговый балл студента по дисциплине по итогам семестра равен 60, то программой автоматически добавляется 32 премиальных балла и выставляется оценка «отлично». Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** (20 ≤ S_{экз} ≤ 40). Оценка менее 20 баллов считается неудовлетворительной.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Рейтинговый балл по дисциплине

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Рейтинговый балл экзамена 5-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
--	-------------------------------------

35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

*Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе*

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
$R_{\text{сем}} < 33$	0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Вопросы для собеседования Базовый уровень

Тема 1. Методика и методология изучения стресса.

1. Методика и методология изучения стресса.
2. Диагностика симптомов стресса.

Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.

1. Внешние и внутренние факторы стресса.
2. Виды стрессов.

Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе.

1. Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс».
2. Виды, факторы и признаки стрессов.

Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека.

1. Медицинские аспекты стресса.
2. Причины возникновения стрессового состояния.

Тема 5. Ситуационный подход к стрессу.

1. Ситуационный подход к проблеме стресса.
2. Эго-психологическая модель.

Тема 6. Понятие стрессовой ситуации.

1. Понятие стрессовой ситуации.
2. Типы стрессовых ситуаций.

Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов.

1. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов.
2. Уровни описания синдромов стресса профессиональной деятельности.

Тема 8. Профессиональный стресс.

1. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
2. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.

Тема № 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса.

1. Понятие «профессиональное выгорание».
2. Выгорание как отдельный аспект профессионального стресса.

Тема 10. Управление профессиональным стрессом.

1. Модели профессионального стресса.
2. Рекомендации по профилактике и преодолению профессионального стресса.

Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса.

1. Проблема управления дефицитом времени.
2. Базовые законы времени.

Тема 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.

1. Индивидуальные особенности копинг-поведения.
2. Стресс персонала.

Тема 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения.

1. Однофакторная модель (Пинес и Аронсон).
2. Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм).

Тема 14. Тайм-менеджмент.

1. Факторы, провоцирующие проблемы управления временем.
2. Базовые законы времени.

Тема 15. Информационный стресс.

1. Понятие информационного стресса.
2. Классификация информационного стресса.

Тема 16. Поведение личности в стрессовой ситуации.

1. Изучение психо-психической устойчивости и моральной нормативности.

Повышенный уровень

Тема 1. Методика и методология изучения стресса.

1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе, классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования, поведенческие модели изучения стресса.
2. Определение психологического стресса.

Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.

1. Закономерности формирования стресса.
2. Психосоматические проявления при стрессе.

Тема 3. Основные понятия психических состояний при стрессе.

1. Особенности развития психологического стресса.
2. Физиологические механизмы стресса.

Тема 4. Особенности влияния стресса на поведение человека.

1. Влияние стресса на здоровье человека.
2. Влияние стресса на организм человека.

Тема 5. Ситуационный подход к стрессу.

1. Модель личностных черт.
2. Контекстуальная (ситуационная) модель.

Тема 6. Понятие стрессовой ситуации.

1. Стрессогенная ситуация.
2. Эмоциональная стрессогенность ситуации.

Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов.

1. Тенденции развития профессиональных деструкций.
2. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности.

Тема 8. Профессиональный стресс.

1. Стресс и экстремальные состояния.
2. Управление стрессом в профессиональной деятельности.

Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса.

1. Группы внешних и внутренних факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание.

Тема 10. Управление профессиональным стрессом.

1. Основные подходы по управлению производственным стрессом (Купер и Маршалл).
2. Методы регулирования стрессов по Альбрехту.

Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса.

1. Искусство выделять ключевые приоритеты.
2. Свойства психология времени.

Тема 12. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.

1. Стресс руководителя.
2. Эволюция стратегий преодоления стресса.

Тема 13. Модели изучения синдрома выгорания и методы его измерения.

1. Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон).
2. Четырехфакторная модель.

Тема 14. Тайм-менеджмент.

1. Закон времени как стратегического ресурса.
2. Три уровня проблем управления временем.

Тема 15. Информационный стресс.

1. Особенности проявления информационного стресса.
2. Механизмы регуляции информационного стресса.

Тема 16. Психическое состояние в стрессовой ситуации.

1. Ситуационные факторы, вызывающие стресс и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика психических состояний.
2. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера.

№	Ф.И.О.	Уровень владения	Правильность речи	Логичность	Полнота ответа	Оценка
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ						
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6					
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна					
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022						

Составитель _____ Т. Г. Гарбузова
(подпись)

«_____» _____ 20__ г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

Базовый уровень

Тема 1. Методика и методология изучения стресса.

1. Методологические подходы к изучению стресса.
2. Различные типы стрессов.

Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.

1. Предметное поле стресс - менеджмента.
2. Причины и последствия стресса.

Тема 8. Профессиональный стресс.

1. Основные объективные факторы возникновения профессионального стресса.
2. Основные субъективные факторы возникновения профессионального стресса.

Повышенный уровень

Тема 1. Методика и методология изучения стресса.

1. Специфика развития стресса в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, возраста, стажа работы и гендерных различий.
2. Объективные причины возникновения психологического стресса.

Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.

1. Стресс как предмет психодиагностики.
2. Научные подходы к изучению стресса на работе.

Тема 8. Профессиональный стресс.

1. Механизмы накопления профессионального стресса.
2. Система профилактики профессионального стресса.

1. Критерии оценивания компетенций.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой заданий не выполнено, качество их выполнения оценено

программное содержание заданий не выполнено, качество их выполнения оценено

числом баллов, близким к максимальному.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Максимально возможный балл за весь курс

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Описание шкалы оценивания

Текущий контроль устанавливается равным

55. Текущий контроль не считается сданным, если студент получил за него

текущий контроль устанавливается равным

сданным, если студент получил за него

не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

<i>Уровень выполнения контрольного задания</i>	<i>Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)</i>
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя отбор и изучение литературы по перечню дискуссионных тем для круглого стола, краткое конспектирование изученного материала.

Подготовка устного доклада по данным темам позволяет проверить сформированность компетенций УК-6 (И-3), ОПК-2 (И-2), ПК-11 (И-3).

При ответе на вопросы базового уровня студент должен показать свободное владение основными терминами и понятиями.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию повышенного уровня необходимо подготовить и представить развернутый конспект. Раскрывая содержания вопросов повышенного уровня, необходимо продемонстрировать понимание сути излагаемого.

При подготовке доклада студенту предоставляется право пользования подготовленными им материалами

При проведении круглого стола оцениваются: умение вести беседу, уровень владения материалом, грамотность, последовательность изложения материала.

Оценочный лист

№	Ф.И.О.	Уровень владения материалом	Правильность речи	Логичность	Полнота ответа	Оценка
1.						

Составитель _____ Т. Г. Гарбузова
(подпись)

« ____ » _____ 20__ г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

**Вопросы к экзамену
по дисциплине «Стресс-менеджмент»**

Базовый уровень

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

- | | |
|-------------------|--|
| Знать | <ol style="list-style-type: none">1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.2. Стресс и адаптация.3. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.4. Стресс и здоровье человека.5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.6. Классическая концепция стресса Г. Селье.7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.8. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.9. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.10. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.11. Роль организации в снижении стресса.12. Стрессы в профессиях «человек-человек» руководителя.13. Стресс персонала.14. Стресс руководителя.15. Синдром эмоционального выгорания. |
| Уметь,
Владеть | <ol style="list-style-type: none">1. Проблема управление стрессом.2. Критика как важное коммуникативное умение руководителя.3. Стресс в профессиональной деятельности.4. Стресс и надежность деятельности.5. Профессиональный стресс и здоровье человека.6. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.7. Современные стресс-факторы в профессиональной среде.8. Роль профессионального здоровья в деятельности личности.9. Стресс и пограничные состояния.10. Отличительные черты профессионального стресса.11. Профилактика профессионального стресса.12. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.13. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.14. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).15. Проблема стресса в жизни современного общества. |

Повышенный уровень

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

- | | |
|---|--|
| Знать | <ol style="list-style-type: none">1. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения |
| <p>2. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>3. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>4. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>5. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>6. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>7. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>8. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>9. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>10. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>11. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>12. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>13. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>14. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> <p>15. Проблемные подходы к проблеме профессионального стресса</p> | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	5. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
	6. Понятие «психологическое здоровье».
	7. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
	8. Профилактика стрессов в деловом общении.
	9. Разработка коммуникационной стратегии туристского предприятия.
	10. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
	11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
	12. Управление временем
	13. Ситуационный подход к проблеме стресса
	14. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления
	15. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
Уметь,	1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
Владеть	2. Стресс и адаптация.
	3. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
	4. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.
	5. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
	6. Особенности выбора стратегий поведения в трудных профессиональных ситуациях
	7. Современные технологии управления стрессов
	8. Тайм-менеджмент как инструмент организационного развития.
	9. Корпоративный тайм-менеджмент: философия и технология
	10. Методы профилактики и коррекции стресса
	11. Антистрессовый стиль работы и руководства.
	12. Основные подходы к борьбе со стрессом.
	13. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности.
	14. Ситуационный подход к проблеме стресса.

1. Критерии оценивания компетенций:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шербухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

«отлично» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки,

неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

2. Описание шкалы оценивания

Не предусмотрено учебным планом

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

Процедура экзамена позволяет проверить сформированность компетенций УК-6 (И-3), ОПК-2 (И-2), ПК-11 (И-3).

В экзаменационный билет включаются 3 вопроса. В экзаменационный билет включаются 3 вопроса. Вопросы базового уровня позволяют выявить знание студентами основных терминов и понятий дисциплины «Стресс-менеджмент». Вопросы повышенного уровня позволяют выявить владение студентами навыками разработки рекламных кампаний, умение дать анализ рекламной деятельности, основываясь на требованиях, предъявляемых к политике стресс-менеджмента на предприятии. Студент должен быть готов полно и аргументировано отвечать на вопросы экзаменационного билета. На подготовку к ответу на экзаменационный билет студенту отводится 30 минут.

Составитель _____ Т. Г. Гарбузова
(подпись)

«___» _____ 20__ г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022