

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 14:41:45
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 в 5 семестре

43.03.02 Туризм
Туристическая деятельность
очная
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 43.03.02 Туризм.
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:

Черных Яна Валентиновна – директор ООО «Дискавери-КМВ»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 43.03.02 Туризм и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Стресс-менеджмент».

28.03.2022 г.

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
5 семестр					
ПК-8 (ИД-3).	1	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	2	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	3	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	4	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	5	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	6	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
5 семестр					
ПК-8 (ИД-3).	7	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	8	собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
ПК-8 (ИД-3).	9	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)	Минимальный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	Плохо знает общие,	Плохо знает	Хорошо знает	Отлично знает

обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ПК-8 (ИД-3) Применяет технологии стрессоустойчивости В профессионально деятельности	специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; не может применять комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и 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.	общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; слабо использует комплекс практических диагностических средств, для 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.	общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; применяет комплекс практических диагностических средств, для оценки регуляции поведения и 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.	общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития; может использовать методы системного подхода для решения в совершенстве применяет комплекс практических 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.
---	--	---	--	--

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН студента ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: № п/п Шебзухова Татьяна Александровна		Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022		5 семестр		

1.	Собеседование по темам 1-3	4 неделя	15
2.	Собеседование по темам 4-6	8 неделя	20
3.	Собеседование по темам 7-9	16 неделя	20
Итого за 5 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:

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

Промежуточная аттестация в форме **зачета или зачета с оценкой**

Процедура зачета (зачета с оценкой) как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

При дифференцированном зачете используется шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

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
< 53	Неудовлетворительно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

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.

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. Стрессоры.
2. Эмоциональная стрессовость ситуации.

Тема 7. Теория и методология изучения стресс-синдромов.

1. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

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.

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 обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

2. Описание шкалы оценивания

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:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
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

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

Оценочного мероприятия включает в себя отбор и изучение литературы по теме собеседования, краткое конспектирование изученного материала

Собеседование позволяет проверить сформированность компетенций ПК-8 (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 к собеседованию студенту предоставляется право пользования подготовленными им материалами

При проведении собеседования 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

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.

Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

1. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния.

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.

Тема 9. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса

1. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера.
2. Изучение нервно-психической устойчивости и моральной нормативности.

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

правильно изложены.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении материала. *Оценка «неудовлетворительно»* выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, испытывает затруднения при выполнении практических работ, 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

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>
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 ПК-8 (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
--