

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 13:47:20

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***

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Т. А. Шебзухова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**(Электронный документ)**

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год начала обучения

2021

Изучается

в 7 семестре

## Предисловие

1. Назначение: контроль уровня сформированности компетенций УК-6, ПК-1, ПК-9, как средства, позволяющего обеспечить коммуникативно-познавательные потребности в сферах академической и профессиональной деятельности.

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации разработан на основе рабочей программы дисциплины «Стресс-менеджмент» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденной на заседании Учёного совета СКФУ протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

3. Разработчик \_\_\_\_\_ Т.Г. Гарбузова, доцент кафедры ТиГД

4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры ТиГД протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой ТиГД протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель \_\_\_\_\_ И. В.Огаркова, зав кафедрой ТиГД

\_\_\_\_\_ А. А. Казначеева, доцент кафедры ТиГД

\_\_\_\_\_ Я.В. Черных, директор турфирмы ООО «Дискавери»

6. Экспертное заключение: Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Стресс-менеджмент» соответствует рабочей программе дисциплины для студентов по направлению подготовки 43.03.02 Туризм и может применяться в учебном процессе.

\_\_\_\_\_ Огаркова И. В., зав кафедрой ТиГД

\_\_\_\_\_ Черахчиева А. А. доцент кафедры ТиГД

\_\_\_\_\_ Я.В. Черных, директор турфирмы ООО «Дискавери»

7. Срок действия ФОС: \_\_\_\_ год (а).

Паспорт фонда оценочных средств  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| По дисциплине            | Стресс-менеджмент    |
| Направление подготовки   | 43.03.02 Туризм      |
| Направленность (профиль) | Международный туризм |
| Квалификация выпускника  | Бакалавр             |
| Форма обучения           | очная                |
| Учебный план             | 2021                 |

| Код оцениваемой компетенции (или её части) | Этап формирования компетенции (№ темы) (в соответствии с рабочей программой) | Средства и технологии оценки | Вид контроля, аттестация (текущий/промежуточный) | Тип контроля (устный, письменный или с использованием технических средств) | Наименование оценочного средства              | Количество элементов, шт. |                    |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|--------------------|
|                                            |                                                                              |                              |                                                  |                                                                            |                                               | Базовый уровень           | Повышенный уровень |
| УК-6<br>ПК-1<br>ПК-9                       | 1-18                                                                         | Собеседование                | текущий                                          | устный                                                                     | Вопросы для собеседования                     | 27                        | 22                 |
|                                            | 1, 8, 10, 15                                                                 | Доклад                       | текущий                                          | устный                                                                     | Перечень дискуссионных тем для круглого стола | 5                         | 5                  |

Составитель \_\_\_\_\_ Т. Г. Гарбузова  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Т. А. Шебзухова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Вопросы для собеседования  
по дисциплине «Стресс-менеджмент»**

**Базовый уровень**

**Тема 1. Методика и методология изучения стресса.**

1. Внешние и внутренние факторы стресса.

**Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.**

1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.

**Тема 3. Психодиагностика стрессовых ситуаций**

1. Факторы, провоцирующие стрессовое состояние и его виды.
2. Проблема стресса в жизни современного общества.

**Тема 4. Организационная диагностика стресса**

1. Организационный стресс.
2. Общим признаком и причиной организационного стресса.

**Тема 5. Ситуационный подход к стрессу**

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

**Тема 6. Особенность профессиональных стрессов**

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

**Тема 7. Критика как важное коммуникативное умение руководителя**

1. Классическая модель критики.
2. Модель критики в стиле коучинг.

**Тема 8. Психологический стресс**

1. Определение психологического стресса.

**Тема 9. Теория и методология изучения стресс-синдромов.**

1. Методологические подходы к изучению стресс-синдромов.
2. Уровни описания синдромов стресса профессиональной деятельности. тенденции развития профессиональных деструкций.

**Тема 10. Тайм-менеджмент.**

1. Понятие тайм-менеджмент.

**Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса.**

1. Тайм-синдром менеджера.

**Тема 12. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.**

1. Термин «преодолевающее поведение» (копинг–поведение).

2. Модели и механизмы преодоления стресса.

**Тема 13. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.**

1. Психологическое предназначение копинг-стратегий.

**Тема 14. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса.**

1. Методы измерения стрессовой реакции.

**Тема 15. Ресурсы стрессоустойчивости.**

1. Цель как ресурс стрессоустойчивости.

**Тема 16. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.**

1. Стили поведения при конфликте.

2. Понятие стратегий поведения человека в конфликтной ситуации

**Тема 17. Коммуникативные техники в стрессовых ситуациях.**

1. Понятие коммуникативного стресса, его характеристика, причины и источники возникновения.

2. Характерные эмоциональные и поведенческие проявления (реакции) коммуникативного стресса.

**Тема 18. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.**

1. Понятие саморегуляции.

**Повышенный уровень**

**Тема 1. Методика и методология изучения стресса.**

1. Виды стрессоров.

**Тема 2. Теория и практика стресс-менеджмента.**

1. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования.

**Тема 3. Психодиагностика стрессовых ситуаций**

1. Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний.

2. Диагностика симптомов стресса.

**Тема 4. Организационная диагностика стресса**

1. Научные подходы к изучению стресса на работе.

2. Зависимость эффективности деятельности человека от условий.

**Тема 5. Ситуационный подход к стрессу**

1. Модель личностных черт.

2. Контекстуальная (ситуационная) модель.

**Тема 6. Особенность профессиональных стрессов**

1. Стресс и экстремальные состояния.

**Тема 7. Критика как важное коммуникативное умение руководителя**

1. Стресс персонала.

**Тема 8. Психологический стресс**

1. Психологические причины возникновения стресса.

**Тема 9. Теория и методология изучения стресс-синдромов.**

1. Специфика развития стресс-синдромов в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, управления стресс-синдромами.

**Тема 10. Тайм-менеджмент.**

1. Методики тайм-менеджмента.

**Тема 11. Тайм-синдром как следствие информационного стресса.**

1. Тайм-синдром как следствие информационного стресса в профессиональной деятельности.

**Тема 12. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.**

1. Психологическое предназначение и классификация копинг-стратегий.

**Тема 13. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.**

1. Классификация копинг-стратегий

**Тема 14. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса.**

1. Приемы управления функциональными состояниями.

**Тема 15. Ресурсы стрессоустойчивости.**

1. Социально-психологические характеристики личности.

**Тема 16. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.**

1. Стратегии поведения в конфликте
2. Дополнительные стратегии разрешения конфликта

**Тема 17. Коммуникативные техники в стрессовых ситуациях.**

1. Особенности профилактики и преодоления стресса, связанного с общением.

**Тема 18. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.**

1. Способы саморегуляции.

**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.**

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

**Текущий контроль**

**Рейтинговая оценка знаний студента**

| № п/п            | Вид деятельности студентов   | Сроки выполнения | Количество баллов |
|------------------|------------------------------|------------------|-------------------|
| <b>7 семестр</b> |                              |                  |                   |
| 1.               | Собеседование по темам 1-5   | 4 неделя         | 15                |
| 2.               | Собеседование по темам 6-9   | 8 неделя         | 20                |
| 3.               | Собеседование по темам 10-18 | 16 неделя        | 20                |
|                  | <b>Итого за 5 семестр</b>    |                  | <b>55</b>         |

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.**

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя отбор и изучение литературы по теме собеседования, краткое конспектирование изученного материала.

Собеседование позволяет проверить сформированность компетенций УК-6, ПК-1, ПК-9.

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.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ в г. Пятигорске

\_\_\_\_\_ Т. А. Шебзухова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола  
по дисциплине «Стресс-менеджмент»**

**Базовый уровень**

**Тема 1. Методика и методология изучения стресса.**

1. Поведенческие модели изучения стресса.

**Тема 8. Психологический стресс**

1. Два вида стрессового напряжения.
2. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.

**Тема 10. Тайм-менеджмент.**

1. Упражнения по тайм – менеджменту.

**Тема 15. Ресурсы стрессоустойчивости.**

1. Психологическая компетентность как ресурс стрессоустойчивости.

**Повышенный уровень**

**Тема 1. Методика и методология изучения стресса.**

1. Диагностика симптомов стресса.

**Тема 8. Психологический стресс**

1. Возможные формы проявления стресса.
2. Современные психологические подходы к изучению стресса.

**Тема 10. Тайм-менеджмент.**

1. Анализ структуры расхода времени по полезности.

**Тема 15. Ресурсы стрессоустойчивости.**

1. Показатели стрессоустойчивости человека на социально-психологическом уровне.

**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.**

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

### **Текущий контроль**

#### **Рейтинговая оценка знаний студента**

| <b>№ п/п</b>     | <b>Вид деятельности студентов</b> | <b>Сроки выполнения</b> | <b>Количество баллов</b> |
|------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>7 семестр</b> |                                   |                         |                          |
| 1.               | Собеседование по темам 1-5        | 4 неделя                | 15                       |
| 2.               | Собеседование по темам 6-9        | 8 неделя                | 20                       |
| 3.               | Собеседование по темам 10-18      | 16 неделя               | 20                       |
|                  | <b>Итого за 5 семестр</b>         |                         | <b>55</b>                |

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:

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

## **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, ПК-1, ПК-9.

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.