Подписан: Шебзухова Татьяна Александровна
Дата: 2021-08-31 16:57:20
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 21.09.2023 09:29:32
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)

По дисциплине	Стресс-менеджмент
Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль)	Гостиничная деятельность
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Учебный план	2021

Предисловие

1. Назначение: контроль уровня сформированности компетенций УК-3, УК-6 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 43.03.03 Гостиничное дело, 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
_____В.С. Козлов, начальник службы приема и размещения
ООО «ПСКК «Машук Аква-Терм»

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 43.03.03 Гостиничное дело и может применяться в учебном процессе.

_____Огаркова И. В., зав кафедрой ТиГД
_____Казначеева А. А., доцент кафедры ТиГД
_____В.С. Козлов, начальник службы приема и размещения
ООО «ПСКК «Машук Аква-Терм»

7. Срок действия ФОС: ___ год (а).

Паспорт фонда оценочных средств

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

По дисциплине	Стресс-менеджмент
Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Направленность (профиль)	Гостиничная деятельность
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Учебный план	2021

Код оцениваемой компетенции (или её части)	**Модуль, раздел, тема (в соответствии с Программой)**	**Тип контроля**	**Вид контроля**	**Компонент фонда оценочных средств**	**Количество элементов, шт.**	
					Базовый уровень	**Повышенный уровень**
УК-3 УК-6	1-24	текущий	устный	Вопросы для собеседования	46	49
	1, 2, 8, 21	текущий	устный	Перечень дискуссионных тем для круглого стола	8	8
	1-24	промежуточный	устный	Вопросы к экзамену	30	29

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. 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 последствие 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 причин информационного стресса.

Тема 16. Поведение личности в стрессовой ситуации.

1. Изучение нервно-психической устойчивости и моральной нормативности.

Тема 17. Диагностика личности в стрессовой ситуации.

1. Диагностика стресса.
2. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности.

Тема 18. Модели и механизмы преодоления стресса.

1. Эго–психологическая модель.
2. Модель личностных черт.

Тема 19. Ресурсы стрессоустойчивости.

1. Цель как ресурс стрессоустойчивости.

Тема 20. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.

1. Методы релаксации.

Тема 21. Стратегии урегулирования конфликтов.

1. Виды конфликтов: внутриличностный, межличностный, межгрупповой.
2. Возникновение конфликтов, выбор стратегии реагирования.

Тема 22. Методики оптимизации уровня стресса.

1. Признаки и причины стрессового напряжения.

Тема 23. Профилактика стрессовых состояний.

1. Факторы стресса.
2. Стадии стресса.

Тема 24. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях.

1. Механизмы психологического сопровождения.
2. Направления психологического сопровождения.

Тема 25. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний.

1. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний.
2.Особенности методического обеспечения их оценки.

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 последствие 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. Поведение личности в стрессовой ситуации.

1. Сущность психической дезадаптации и поведения людей в стрессовых ситуациях, специфика эмоционального состояния.
2. Исследование ситуативной и личностной тревожности по методике Спилбергера.

Тема 17. Диагностика личности в стрессовой ситуации.

1. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях.
2. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса.

Тема 18. Модели и механизмы преодоления стресса.

1. Контекстуальная (ситуационная) модель.
2. Модели оценки преодоления стресса.

Тема 19. Ресурсы стрессоустойчивости.

1. Социально-психологические характеристики личности.
2. Факторы, влияющие на формирование реакции личности на стресс.

Тема 20. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.

1. Визуализация как метод саморегуляции в деловом взаимодействии.
2. Метод релаксации и метод самовнушения.

Тема 21. Стратегии урегулирования конфликтов.

1. Сравнительный анализ понятий: разрешение, соглашение, управление, урегулирование, завершение конфликта.
2. Стратегии поведения в конфликтной ситуации (К.У.Томас и Р.Х.Килменн).

Тема 22. Методики оптимизации уровня стресса.

1. Понятие стресса - универсальной адаптивной реакции человека на опасную или неопределенную, но при этом значимую для него ситуацию, его виды.
2. Методика оптимизации уровня стресса: релаксация, ауторегуляция дыхания.

Тема 23. Профилактика стрессовых состояний.

1.Тактики реагирования.
2. Приёмы преодоления стресса.
3. Приёмы профилактики стресса.

Тема 24. Психологическое сопровождение при стрессовых ситуациях.

1. Направления психологического сопровождения.
2. Виды, способы и условия психологического сопровождения.

Тема 25. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний.

1. Цели организационной диагностики стресса.
2. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности.

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
2 семестр			
1.	Собеседование по темам 1-9	4 неделя	15

2.	Собеседование по темам 10-21	8 неделя	20
3.	Собеседование по темам 22-24	16 неделя	20
	Итого за 2семестр	-	**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**

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-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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.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 21. Стратегии урегулирования конфликтов.
1. Открытое и эффективное общение конфликтующих сторон.
2. Контроль эмоциональной сферы.

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 21. Стратегии урегулирования конфликтов.
1. Технология переговоров – эффективная стратегия разрешения конфликтов с участниками взаимодействия.
2. Правильный выбор стратегии разрешения конфликта.

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
2 семестр			
1.	Собеседование по темам 1-9	4 неделя	15
2.	Собеседование по темам 10-21	8 неделя	20
3.	Собеседование по темам 22-24	16 неделя	20
	Итого за 1семестр	**-**	**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**

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-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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.

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 к экзамену
по дисциплине «Стресс-менеджмент»

Базовый уровень

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать
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
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
1. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения
2. Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса
3. Роль организации в снижении стресса.
4. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
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, Владеть
1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
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 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

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 **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	**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
<53	Неудовлетворительно

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-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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.