Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 04.10.2022 12:19:22
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc5155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 22 июня 2021 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
Н.Н. Маланичева
22 июня 2021 г.

Стресс-менеджмент

рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Специализация: Магистральный транспорт

Форма обучения: очная

Нижний Новгород 2021

Программу составил: Галанина Е.Г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» марта 2018 г. № 216.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «19» июня 2021 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____ И.В. Каспаров
подпись

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Стресс - менеджмент» является формирование у обучающегося компетенций в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Основной целью курса является получение студентами базовых знаний, умений и навыков в области стресс - менеджмента в соответствии с современными научными представлениями. Приобретение таких знаний составляет важное условие для квалифицированного решения специалистом-менеджером широкого спектра задач, связанных с оценкой, анализом и прогнозированием в профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- рассмотреть предметное поле психологии стресса;
- представить теоретические модели психологии стресса;
- проанализировать систему категорий и понятий, описывающих стресс, его причины и последствия;
- изучить прикладные аспекты психологии стресс-менеджмента.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1. Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки	**Знать:** - основные способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - основы, сущность, задачи, социально-психологические методы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - эффективность применения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах;
	Уметь: - анализировать способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; - анализировать и систематизировать применение тех или иных способов собственной деятельности и образования, основ лидерства; планирование самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач;

	- ориентироваться в наиболее эффективных способах развития собственной деятельности и образования, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач
	Владеть: - навыками определения реалистических целей профессионального роста; - методами и приемами определения реалистических целей профессионального роста; - методологией определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основ лидерства.
УК-6.2. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	**Знать:** - общие формы управленческой разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - психологические и управленческие принципы и методы разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - основы, психологические и управленческие принципы и методы разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации
	Уметь: - свободно ориентируется в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - создавать и свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - планировать, создавать, обосновывать и свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации
	Владеть: - навыками позволяющими организовать управленческую систему подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - способами управления системой подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - способностью самостоятельно организовать систему подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Стресс - менеджмент» относится к части «Факультативы».

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций, индикаторов
Осваиваемая дисциплина		
ФТД.04	Стресс-менеджмент	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

Предшествующие дисциплины		
Б1.О.19	Управление персоналом	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Б1.О.25	Психологические основы интеллектуально-личностного развития	УК-6 (УК-6.1)
ФТД.02	Психология профессионально-личностного развития	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Дисциплины осваиваемые параллельно		
	нет	
Последующие дисциплины		
Б3.01	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы (семестры)
		4 (8)
Общая трудоемкость дисциплины: - часов - зачетных единиц	 72 2	 72 2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	32,25	32,25
из нее аудиторные занятия, всего	32,25	32,25
в т.ч. лекции	16	16
практические занятия	16	16
лабораторные работы		
КА	0,25	0,25
КЭ		
в т.ч. в интерактивной форме		
Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)		
Самостоятельная работа	39,75	39,75
в том числе на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
курсового проекта		
Виды промежуточного контроля	За	За
Текущий контроль (вид, количество)		

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Темы и краткое содержание курса

Тема 1. Факторы стресса.

Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессоров. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе.

Тема. 2 Личность и стресс.

Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний. Гендерные особенности реагирования на стресс.

Тема. 3 Диагностика стрессовых состояний.

Диагностика симптомов стресса (физиологических, эмоциональных, когнитивных, поведенческих). Диагностика стрессовых состояний.

Тема.4 Синдром «эмоционального выгорания».

Содержание понятия «эмоциональное выгорание». Стадии «эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание как приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего, профессионального поведения.

Тема 5. Стрессоустойчивость как професионально важное качество представителей «коммуникативных» профессий.

Содержание понятия «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество. Развитие стрессоустойчивости.

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Названия разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий			
		Контактная работа (Аудиторная работа)			СР
		ЛЗ	ПЗ	ЛР	
Тема 1. Факторы стресса	14	3	3		8
Тема. 2 Личность и стресс	14	3	3		8
Тема. 3 Диагностика стрессовых состояний	14	3	3		8
Тема.4 Синдром «эмоционального выгорания»	14	3	3		8
Тема 5. Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество представителей «коммуникативных» профессий	15,75	4	4		7,75
КА	0,25				
КЭ					
Контроль					
ИТОГО	72	16	16		39,75

4.3. Тематика практических занятий

Тема практического занятия	Количество часов
Тема 1. Факторы стресса	3
Тема. 2 Личность и стресс	3
Тема. 3 Диагностика стрессовых состояний	3
Тема.4 Синдром «эмоционального выгорания»	3
Тема 5. Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество представителей «коммуникативных» профессий	4
ИТОГО	16

4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.4. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

4.5. Тематика контрольных работ

Контрольные работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид самостоятельной работы
Тема 1. Факторы стресса	8	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Работа со справочной и специальной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема. 2 Личность и стресс	8	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Работа со справочной и специальной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема. 3 Диагностика стрессовых состояний	8	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Работа со справочной и специальной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема.4 Синдром «эмоционального выгорания»	8	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Работа со справочной и специальной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации
Тема 5. Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество представителей «коммуникативных» профессий	7,75	Самостоятельное изучение отдельных тем учебной литературы. Работа со справочной и специальной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации
ИТОГО	39,75	

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указанием места их нахождения:

- учебная литература – библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала – сайт филиала.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Виды оценочных средств	Количество
Текущий контроль	
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточный контроль	
Зачет	1

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Водопьянова Н.Е.	Стресс-менеджмент : учебник для вузов	Москва : Юрайт, 2020. - 283 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/453399	Электронный ресурс
Л1.2	Васильева И. В.	Психодиагностика персонала : учебное пособие для вузов	Москва : Юрайт, 2020. - 122 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/456898	Электронный ресурс
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Под ред. Кузнецова Ю.В.	Менеджмент : учебник для вузов	Москва : Юрайт, 2020. -448 с. - Режим доступа https://urait.ru/bcode/450343	Электронный ресурс
Л2.2	Куликова Т. И.	Психология стресса : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова.	Тула : ТГПУ, 2014. - 133 с. - Режим доступа https://e.lanbook.com/book/101523	Электронный ресурс

8. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Официальный сайт филиала.
2. Электронная библиотечная система

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Лекционные занятия включают в себя конспектирование учебного материала, на занятиях необходимо иметь тетрадь для записи и необходимые канцелярские принадлежности.

2. Практические занятия включают в себя решение задач по темам.

Для подготовки к практическим занятиям необходимо заранее ознакомиться с рекомендованной литературой. На занятии необходимо иметь конспект лекции.

10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии и программное обеспечение:

- для проведения лекций, демонстрации презентаций и ведения интерактивных занятий: MS PowerPoint;
- для выполнения лабораторных работ - Microsoft Office 2010 и выше.
- для самостоятельной работы студентов: Windows 7 и выше, Microsoft Office 2010 и выше.

Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (свободный доступ)

1. База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент - https://www.cfin.ru/rubricator.shtml

2. Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru

11. Описание материально - технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - Кабинет менеджмента, аудитория № 601. Специализированная мебель: столы ученические - 11 шт., стулья ученические - 22 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

11.2. Перечень лабораторного оборудования

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

Приложение к рабочей программе

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

1.1. Перечень компетенций

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Индикатор УК-6.1. Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки

Индикатор УК-6.2. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторов
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой, практические занятия	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 2. Формирование умений	Практические занятия	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Практические занятия	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)

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

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции, индикатор	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- посещение лекционных занятий, практических занятий; - ведение конспекта лекций; - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятие	- наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение; - активное участие студента в обсуждении теоретических вопросов;	устный ответ
Этап 2. Формирование умений (решение задачи по образцу)	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- выполнение заданий на практических занятиях	- успешное самостоятельное выполнение практических заданий	отчет по практическому занятию

Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- выполнение заданий на практических занятиях	- успешное самостоятельное выполнение практических заданий	отчет по практическому занятию
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	- зачет	- ответы на вопросы зачета	устный ответ

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикатор	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-6 (УК-6.1)	**Знать:** - основные способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - основы, сущность, задачи, социально-психологические методы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах. **Уметь:** - анализировать способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства; планировать самостоятельную деятельность в	**Знать:** - основные способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - основы, сущность, задачи, социально-психологические методы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - эффективность применения и реализации приоритетов развития собственной деятельности. **Уметь:** - анализировать способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства; планировать	**Знать:** - основные способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - основы, сущность, задачи, социально-психологические методы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах; - эффективность применения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства социально-психологические концепции управления в различных организационных структурах. **Уметь:** - анализировать способы определения и реализации приоритетов развития

	решении профессиональных задач; - анализировать и систематизировать применение тех или иных способов собственной деятельности и образования, основ лидерства; планирование самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач. **Владеть:** - навыками определения реалистических целей профессионального роста; - методами и приемами определения реалистических целей профессионального роста.	самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; - анализировать и систематизировать применение тех или иных способов собственной деятельности и образования, основ лидерства; планирование самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач; - ориентироваться в наиболее эффективных способах развития собственной деятельности. **Владеть:** - навыками определения реалистических целей профессионального роста; - методами и приемами определения реалистических целей профессионального роста; - методологией определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности.	собственной деятельности и образования, основы лидерства; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач; - анализировать и систематизировать применение тех или иных способов собственной деятельности и образования, основ лидерства; планирование самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач; - ориентироваться в наиболее эффективных способах развития собственной деятельности и образования, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач. **Владеть:** - навыками определения реалистических целей профессионального роста; - методами и приемами определения реалистических целей профессионального роста; - методологией определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основ лидерства.
УК-6 (УК-6.2)	**Знать:** - общие формы управленческой разработки нормативно-правовой базы работников организации; - общие психолого-управленческие принципы разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки,	**Знать:** - формы и методы управленческой разработки нормативно-правовой базы работников организации; - типовые психолого-управленческие принципы и методы разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки,	**Знать:** - методы и приемы управленческой разработки нормативно-правовой базы работников организации; - эффективные психолого-управленческие методы разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации;

	повышения квалификации работников организации; - основы, разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации. **Уметь:** - ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы повышения квалификации работников организации; - создавать нормативно-правовые документы, регулирующие управленческие программы повышения квалификации работников организации; - обосновывать и свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы повышения квалификации работников организации. **Владеть:** - навыками позволяющими организовать управленческую систему подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации;	повышения квалификации работников организации; - фундаментальные разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации. **Уметь:** -свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы повышения квалификации работников организации; - создавать и свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы повышения квалификации работников организации; -создавать, обосновывать и свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы повышения квалификации работников организации. **Владеть:** - способами и методами позволяющими организовать управленческую систему подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; -системой подготовки, переподготовки, повышения	- фундаментальные и прикладные разработки нормативно-правовой базы разработки программ подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации. **Уметь:** -работать с нормативно-правовыми документами, регулирующими управленческие программы повышения квалификации работников организации; - создавать и эффективно использовать нормативно-правовые документы, регулирующие управленческие программы повышения квалификации работников организации; - планировать, создавать, обосновывать и свободно ориентироваться в нормативно-правовых документах, регулирующих управленческие программы повышения квалификации работников организации. **Владеть:** - методологией позволяющей организовать управленческую систему подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - эффективно владеть системой подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - методами самостоятельной работы по организации системы подготовки, переподготовки,

	- способами управления системой подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации; - навыками самостоятельной организации системы подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации.	квалификации работников организации; - способностью самостоятельно организовать систему подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников организации.	повышения квалификации работников организации.

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне не ниже базового и студент отвечает на дополнительные вопросы. - прочно усвоил предусмотренной программой материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы. - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов - без ошибок выполнил практическое задание.
Не зачтено	Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне ниже базового и студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции, индикатора	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-6 (УК-6.1, УК-6.2)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- устный ответ
	Этап 2. Формирование умений (решение задачи по образцу)	- практические занятия (методические рекомендации для проведения лабораторных работ и практических занятий)
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и	- практические занятия (методические рекомендации для проведения

	умений	практических занятий)
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	- вопросы к зачету (приложение 1)

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Зачет

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы и задачу. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Аудиторное время, отведенное студенту, на подготовку – 30 мин.

Дискуссия

При проведении дискуссии студентам для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). При ответе на вопросы студентам необходимо сформулировать основные категории в области стресс-менеджмента, выявить их причины.

Практические занятия

Практические занятия — метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний, полученных на лекции и в ходе самостоятельной работы.

Цель работ – приобретение навыков решения практических задач по дисциплине стресс-менеджмент.

Приложение 1

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Концепции стресса.
2. Физиологические проявления стресса.
3. Особенности проявления стресса.
4. Формы проявления стресса.
5. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
6. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
7. Изменение физиологических процессов при стрессов.
8. Эмоциональные проявления при стрессе.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

11. Общие закономерности развития стресса.
12. Влияние характера стрессора на уровень стресса.
13. Факторы, влияющие на развитие стресса.
14. Негативные последствия длительного стресса.
15. Причины возникновения психологического стресса.
16. Объективные причины возникновения психологического стресса.
17. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Феномен профессионального выгорания.
21. Общие подходы к нейтрализации стресса.
22. Стресс руководителя.
23. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
24. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления.
25. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

Проверка уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

Студент должен владеть способностью решать задачи профессиональной деятельности в области стресс-менеджмента.