

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2025 15:08:23
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Стресс-менеджмент

(наименование дисциплины(модуля))

Специальность

23.05.04 Эксплуатация железных дорог

(код и наименование)

Специализация

Магистральный транспорт

(наименование)

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1 Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации по дисциплине – установление уровня сформированности компетенций (части компетенции¹):

УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.
УК-6.1	Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки
УК-6.2	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

Задачи промежуточной аттестации по дисциплине – контроль качества и уровня достижения результатов обучения:

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы(семестр__)
УК-6 УК-6.1 и УК-6.2.	Обучающийся знает: Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.	Вопросы(№1-10)
	Обучающийся умеет: Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов, реализовывать стратегию своего саморазвития и самообучения.	Задания (упражнение)
	Обучающийся владеет: способами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности;навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.	Задания (Деловая игра)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС университета.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания)

Проверяемый результат УК-6	<i>Обучающийся знает:</i> Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость
-------------------------------	---

¹если дисциплина не завершает формирование компетенции.

	стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.
--	--

2.2 Типовые задания

1. Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля, - это:

- А) стресс;
- Б) аффект;
- В) страсть;
- Г) фрустрация.

2. Оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений называется:

- А) самооценка;
- Б) самопрезентация;
- В) самовосприятие;
- Г) самоощущение.

3. Переживание собственной неспособности оказаться не на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживания неудовлетворенности собой – это:

- А) страх;
- Б) горе;
- В) стыд;
- Г) гнев.

4. Исследования показывают, что когда человек лжет, он непроизвольно-

- А) понижает голос;
- Б) повышает голос;
- В) говорит в более быстром темпе;
- Г) замолкает.

5. Переживание собственной неспособности оказаться не на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживания неудовлетворенности собой – это:

- А) горе;
- Б) гнев;
- В) стыд;
- Г) страх.

6. К признакам профессионального выгорания относится:

- А) развитие гипертонической болезни;
- Б) негативное самовосприятие в профессиональной деятельности;
- В) эмоциональное равновесие;
- Г) преувеличение собственной значимости.

7. Устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях характеризуется таким эмоциональным состоянием, как:

- А) стресс;
- Б) настроение;
- В) тревога;
- Г) гнев.

8. Факторами физиологического стресса являются:

- А) неудачи в личной жизни;
- Б) физические травмы;
- В) крупные изменения в финансовом положении человека;
- Г) успехи в карьере.

9. К стратегии стресс-менеджмента нельзя отнести:

- А) уход от стрессовых факторов;
- Б) изменение стрессовых факторов;
- В) изменение отношения к стрессовым факторам;
- Г) полное устранение стрессовых факторов.

10. Целенаправленное получение человеком знаний и навыков в течении всей жизни в учебных заведениях и путем организованного самообразования называется:

- А) дополнительным образованием;
- Б) непрерывным образованием;
- В) профессиональным образованием;
- Г) классическим образованием.

УК-6 Проверяемый результат	Обучающийся умеет: Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов, реализовывать стратегию своего саморазвития и самообучения.
-------------------------------	--

1. Упражнение «Коридор критики»

Оптимальное количество участников: от 14 человек.

Оптимальное время: 20–25 минут.

Цель: развитие стрессоустойчивости.

Описание: выберете первого добровольца. Остальные участники встают напротив друг друга и образуют «ручеек», как в детской игре. Доброволец заходит в коридор, а аудитория начинает его ругать, критиковать и всячески выражать неодобрение. Пройдя коридор, выбирается следующий участник и история повторяется. Повторите упражнение 5–7 раз. Затем «ручеек» начинает осыпать очередного входящего в него одобрениями. Также проведите эксперимент 5–7 раз.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда Вас ругали/хвалили?

Опишите свои эмоции и общую атмосферу.

Какие ощущения Вы испытываете сейчас после окончания игры? Вопрос направлен на сравнение эмоционального состояния тех кого одобряли и тех кого ругали.

Изменилось ли отношение к себе после того как Вас отругали? Хвалили?

Какое общее настроение наблюдалось в обеих частях упражнения?

Рекомендации: упражнение направлено на то, чтобы показать студентам насколько их эмоциональное состояние зависит от окружения. Необходимо донести до студентов, что главное – смотреть внутрь себя и не обращать внимание на необоснованную критику толпы. Дайте аудитории прочувствовать, как меняется их настроение и эмоции в зависимости от внешней обстановки.

УК-6 Проверяемый результат	Обучающийся владеет: способами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности; навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.
-------------------------------	--

Деловая игра «Марафон менеджера»

Деловая игра проводится в учебной аудитории. Задачу определяет преподаватель (тренер) потенциальным игрокам, роли «менеджера», - необходимо пройти путь от вашего кабинета до выхода из офиса. Предлагаемые обстоятельства: вы – молодой сотрудник фирмы, у вас сегодня заканчивается испытательный срок. Клиентов вы за целый месяц так и не сумели раздобыть. Только что вам позвонил солидный клиент, которого вы весь месяц уговаривали заключить договор. Он, наконец, согласен. Но добраться до него вам можно только общественным транспортом.

Автобус на остановке у дверей офиса будет через пять минут. За эти пять минут вам необходимо выйти из здания. Но добраться до него вам можно только общественным транспортом. Автобус на остановке у дверей офиса будет через 10 минут. За эти 10 минут вам необходимо выйти из здания.

Но возникла небольшая заминка: Выйдя из кабинета, Вы обнаружили, что забыли на столе договор, вам нужно вернуться на своё рабочее место и не опоздать на автобус.

Но перед вами возникает ряд препятствий – 5 человек: секретарша шефа, пожарный инспектор, бухгалтер, родственник и клиент, цель которых непременно задержать Вас.

Далее тренер предлагает путём жребия определить роли.

Обсуждение игры:

- Как вы чувствовали себя в своей роли?
- Возникли какие либо затруднения?
- Испытали ли вы напряжения, ощутили ли вы себя в стрессовой ситуации?

Далее группа с помощью педагога решает, как справился со своей ролью главный герой и выставляется оценка.

3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма заданных вопросов.

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«Отлично/зачтено» – обучающийся рассматривает ситуацию на основе целостного подхода и причинно-следственных связей. Эффективно распознает ключевые проблемы и определяет возможные причины их возникновения.

«Хорошо/зачтено» – обучающийся демонстрирует высокую потребность в достижении успеха. Определяет главную цель и подцели, но не умеет расставлять приоритеты.

«Удовлетворительно/зачтено» – обучающийся находит связи между данными, но не способен обобщать разнородную информацию и на её основе предлагать решения поставленных задач.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – обучающийся не может установить для себя и других направление и порядок действий, необходимые для достижения цели.

Критерии формирования оценок по зачету с оценкой

«Отлично/зачтено» – студент приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок (дополнительно – при устном ответе – не допустил нарушений языковых норм и правил речевого этикета).

«Хорошо/зачтено» – студент приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний; допустил незначительные ошибки и неточности.

«Удовлетворительно/зачтено» – студент допустил существенные ошибки.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – студент демонстрирует фрагментарные знания изучаемого курса; отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки.