

# ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»

ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «31» мая 2019 г. № 378-1

## Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 38.03.03 Управление персоналом  
Профиль подготовки – Управление персоналом организации  
Программа подготовки – прикладной бакалавриат  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – заочная  
Нормативный срок обучения – 5 лет  
Кафедра – разработчик программы – Гуманитарные науки

Общая трудоемкость в з.е. – 2  
Часов по учебному плану – 72

Форма промежуточной аттестации на курсе:  
зачет 1

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
– лекции	4	4
– практические (семинарские)	4	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

ЧИТА

**1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>1.1 Цель освоения дисциплины</b>	
1	Получение базовых знаний, умений и владений в области стресс-менеджмента в соответствии с современными научными представлениями.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1	Предоставление научно-практической информации по проблеме диагностики и управления стрессом в организационном контексте, методических средств и инструментов, обеспечивающих системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента.
2	Получение студентами знаний в области профилактики стрессогенных факторов (стрессоров);

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1	Изучение дисциплины «Стресс-менеджмент» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплин: Б1.Б.06 «Математика», Б1.Б.10 «Основы теории управления», Б1.Б.21 «Культура речи и деловое общение», Б1.Б.27 «Психология», Б1.В.ДВ.02.01 «Психофизиология профессиональной деятельности», Б1.Б.15 «Основы управления персоналом», Б1.Б.17 «Организационное поведение», Б1.В.08 «Управление проектами с основами предпринимательства», Б1.В.16 «Организационная культура», Б1.В.17 «Основы управленческого консультирования», Б1.В.ДВ.02.01 «Психофизиология профессиональной деятельности», Б1.Б.18 «Безопасность жизнедеятельности», Б1.Б.23 «Основы безопасности труда», Б1.В.09 «Рынок труда», Б1.В.14 «Регламентация и нормирование труда», Б1.В.18 «Управленческий учёт и учёт персонала», Б1.В.ДВ.02.01 «Психофизиология профессиональной деятельности».
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б1.В.ДВ.09.01 «Социология и психология управления»
2	Б1.В.ДВ.09.02 «Социопсихологический менеджмент»
3	Б2.В.01(У) «Учебная - по получению первичных профессиональных умений и навыков (ознакомительная)»
4	Б2.В.03(П) «Производственная - по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности»
5	Б1.В.ДВ.04.01 «Конфликтология»
6	Б1.В.ДВ.04.02 «Конфликт-менеджмент»
7	Б1.В.ДВ.07.01 «Менеджмент качества в управлении персоналом»
8	Б1.В.ДВ.07.02 «Система управления качеством трудовых ресурсов»
9	Б1.В.ДВ.08.01 «Мониторинг социально-трудовой сферы»
10	Б1.В.ДВ.08.02 «Исследование социальных отношений в коллективе»
11	Б1.В.ДВ.11.01 «Управление организационной культурой»
12	Б1.В.ДВ.11.02 «Управление межкультурными коммуникациями»
13	Б2.В.04(Пд) «Производственная – преддипломная»
14	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»

<b>3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основные компоненты деятельности в ситуации стресса.
Уметь	анализировать представления о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в стрессовой ситуации.
Владеть	отдельными приемами, связанными с оптимизацией режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, в стрессовой ситуации для различных категорий персонала.
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	целостные системы основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом комплексных требований психофизиологии, для различных категорий персонала с учетом стрессовых ситуаций.
Уметь	интерпретировать психические состояния и владеть приемами психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.
Владеть	стандартным набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в различных условиях деятельности.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	сущность научных понятий стресс-менеджмента.
Уметь	выявлять причины психических состояний и применять приемы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.
Владеть	способами психологического воздействия на подчиненных с учетом их психологических особенностей.
<b>ОПК-7: готовностью к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности</b>	

<b>других</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	отдельные элементы кооперации в структуре коллектива в стрессовых ситуациях труда.
Уметь	выделять отдельные классы ситуаций по взаимодействию, направленному на формирование слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива в стрессовых ситуациях труда.
Владеть	отдельными приемами самоутверждения в профессиональном коллективе в стрессовых ситуациях труда.
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	природу продуктивных взаимодействий, понятия по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива в стрессовых ситуациях труда.
Уметь	интерпретировать сущность профессиональных взаимодействий в стрессовых ситуациях труда, анализировать управленческие ситуации.
Владеть	приемами самоутверждения в профессиональном коллективе в стрессовых ситуациях труда.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	отношения между членами коллектива по горизонтали (сплоченность коллектива, характер межличностных отношений, типы и способы разрешения конфликтов); отношение к труду (удовлетворенность трудом, эффективность деятельности коллектива и т.п.) в стрессовых ситуациях труда.
Уметь	давать психологическую характеристику межличностных отношений в коллективе.
Владеть	целостными приемами самоутверждения в профессиональном коллективе в стрессовых ситуациях труда.
<b>ПК-9: знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала, а также владение технологиями управления безопасностью труда персонала и умение применять их на практике</b>	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	психофизиологические состояния работника, определять и решать профессиональные задачи, связанные с выявлением причин несоответствия продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в условиях стресса
Уметь	применять приемы и способы психической саморегуляции и предупреждения стресса в условиях стресса
Владеть	отдельными приемами связанными с оптимизацией режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала в условиях стресса
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	предмет, методы, отдельные категории психофизиологии профессиональной деятельности в условиях стресса.
Уметь	выделять отдельные компоненты представлений о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в условиях стресса.
Владеть	набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в условиях стресса.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	сущность требования психофизиологии и организации труда различных категорий персонала в условиях стресса.
Уметь	выделять отдельные компоненты представлений о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в условиях стресса.
Владеть	стандартным набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в условиях стресса.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1	систему категорий, основные понятия и их взаимосвязь, описывающих проявления стресса; предметное поле стресс-менеджмента; основные законы и закономерности развития личности; основные концептуальные подходы к анализу мировоззренческих, социально и личностно-значимых философских проблем личностного развития, социально-психологические особенности управления стрессом.
2	современные теоретические модели, описывающие стрессовые реакции; социально-психологическую природу и специфику развития стресса, подходы к пониманию копинг-поведения; социально-психологические закономерности развития стрессовых состояний.
<b>Уметь</b>	
1	свободно и адекватно использовать специальные термины; выявлять личностные достоинства и недостатки; распознавать стресс; осуществлять поиск причин стресса для его изменения.
<b>Владеть</b>	
1	использовать адекватные методы саморегуляции; выбирать оптимальное поведение, преобразовывать стресс из разрушительной в созидательную силу, использовать адекватные методы профилактики стресса.
2	методами самоконтроля, саморегуляции; техниками разрешения и профилактики конфликтов в

организациях, современными методами и методиками, позволяющими проводить самодиагностику на предмет выявления уровня личностных особенностей, выстраивать позитивную Я- культуру мышления.

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	<b>Раздел 1. Основы стресс-менеджмента.</b>				
1.1	Тема 1. Общая теория стресса. Понятие и сущность стресса. 1.1. Теория стресса по Г.Селье. 1.2. Отличие понятий «стресс» и «дистресс». 1.3. Предметное поле стресс-менеджмента. /Лек./	1	2	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.1.1, Л.1.2, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
1.2	Тема 1. История изучения стресса. Чем опасен стресс. 1.1. Новые направления изучения стресса. Источники стресса. Виды стресса. 1.2. Физиологические аспекты стресса. 1.3. Психологические аспекты стресса. 1.4. Классификации копинга. 1.5. Диагностика стресса. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. /Пр./	1	2	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.3.1, Л.3.2, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
1.3	Тема 1. Проблема стресса и дистресса в современном мире. Подготовка презентацию по теме. /Ср./	1	8	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
1.4	Тема 2. Стресс и его симптомы. Стресс как ответ на процесс борьбы с повседневными трудностями. Признаки стресса. 2.1. Состояние стресса. 2.2. Последовательность «стресс – симптом – болезнь». 2.3. Мифы о стрессе. Функции стресса. /Лек./	1	2	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.2.1, Л.2.2, Л.2.3, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
1.5	Тема 2. Понятие «эустресс». Понятие о негативных психических состояниях. 2.1. Четыре группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие. 2.2. Два вида тревожности: тревога как состояние и тревога как личностное свойство. /Пр./	1	2	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.3.1, Л.3.2, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
1.6	Тема 2. Виды стресса. Подготовьте эссе на тему. /Ср./	1	8	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2	<b>Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.</b>				
2.1	Тема 3. Реактивная концепция стресса. Проработка лекционного материала, дать письменный ответ на вопросы. /Ср./	1	8	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.2	Тема 4. Сущность психологического подхода к стрессу. Проработка лекционного материала, составление таблицы «Различия эмоций и стресса» и заполнение ее по схеме: признак сравнения, характеристика эмоциональной реакции, характеристика стрессовой реакции. /Ср./	1	8	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.3	Тема 5. Концепции преодоления стресса. Проработка лекционного материала, составление мини-гlossария в количестве 5	1	8	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2

	терминов по изучаемой теме. /Ср./				
2.4	Тема 6. Источники стресса в организации. Проработка лекционного материала, подготовка презентации по теме. /Ср./	1	8	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.5	Тема 7. Цикл развития профессионального стресса. Проработка лекционного материала, подготовка конспекта по вопросам. /Ср./	1	4	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.6	Тема 8. Модели и стратегии управления профессиональным стрессом. Проработка лекционного материала, составление кроссворда по теме. /Ср./	1	4	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.7	Тема 9. Основные техники повышения стрессоустойчивости. Проработка лекционного материала, подготовка конспекта по вопросам. /Ср./	1	4	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.4.1, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.8	Выполнение контрольной работы /Ср./	1	18	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.1.1, Л.1.2, Л.2.1, Л.2.2, Л.2.3, Л.2.4, Л.3.1, Л.3.2, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2
2.9	Форма контроля: зачет	1	4	ОК-7 ОПК-7 ПК-9	Л.1.1, Л.1.2, Л.2.1, Л.2.2, Л.2.3, Л.2.4, Л.3.1, Л.3.2, Э.1, Э.2, 6.3.3.1, 6.3.3.2

**5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещается в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

**6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1 Учебная литература**

**6.1.1 Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.1.1	Ратников В.П.	Конфликтология: учебник [Электронный ресурс]. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=115393">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=115393</a> (дата обращения: 14.04.2020)	М.: Юнити-Дана, 2015. - 543 с.: табл., граф., ил, схемы	100% online
Л.1.2	Шарков Ф.И.	Общая конфликтология: учебник [Электронный ресурс]. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=255820">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=255820</a>	М.: Дашков и Ко, 2015. - 240 с. : ил.	10
		Общая конфликтология: учебник (дата обращения: 14.04.2020)		100% online

**6.1.2 Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
--	------------------------	----------	------------------------------	---

Л.2.1	А.Д. Стекачева.	Управление конфликтами и стрессами на предприятии [Электронный ресурс]. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857</a> (дата обращения: 14.04.2020)	М.: Лаборатория книги, 2012. - 155 с.	100% online
Л.2.2	Куприянов. М.К.	Изучение стрессоустойчивости личности в условиях промышленного предприятия [Электронный ресурс]. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86949">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86949</a>	М.: Лаборатория книги, 2010. - 101 с.	100% online
Л.2.3	Карташов. Я.П.	Конфликт в организации [Электронный ресурс]. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87239">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87239</a> (дата обращения: 14.04.2020)	М.: Лаборатория книги, 2010. - 69 с.	100% online
Л.2.4	Винч Г.	Первая психологическая помощь [Электронный ресурс]. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429526">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429526</a> (дата обращения: 14.04.2020)	Минск: Попурри, 2014. - 161 с.	100% online

### 6.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
ЛЗ.1	Виноградова Н.И. Максименко Е.В.	Стресс - менеджмент: методические указания на практические занятия [Электронный ресурс]: <a href="http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23410.pdf">http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23410.pdf</a> (дата обращения: 14.04.2020)	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г.	100% online
ЛЗ.2	Виноградова Н.И. Максименко Е.В.	Стресс - менеджмент: методические указания по выполнению контрольной работы [Электронный ресурс]: <a href="http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23408.pdf">http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23408.pdf</a> (дата обращения: 14.04.2020)	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г.	100% online

### 6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л4.1	Виноградова Н.И. Максименко Е.В.	Стресс – менеджмент. Методические указания по выполнению самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс]: <a href="http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23412.pdf">http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23412.pdf</a> (дата обращения: 14.04.2020)	ЗабИЖТ- г. Чита, 2017 г.	100% online

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э.1	Глоссарий и другие материалы <a href="http://socio.rin.ru/">http://socio.rin.ru/</a>
Э.2	Словари <a href="http://gershanovvadim.narod.ru/haljava.html">http://gershanovvadim.narod.ru/haljava.html</a>

### 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

#### 6.3.1 Перечень базового программного обеспечения

6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество - 200, лицензия Xs 44718393; ОС Microsoft Windows XP Professional, количество - 225, лицензия X® 45777622; ОС .Microsoft Windows 7 Professional, количество - 137, лицензия X« 49156201.
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, количество - 200, Лицензия X» 44718393; Microsoft Office 2007 Standard, количество - 225, Лицензия Xs 45777622; Microsoft Office 2010 Standard, количество - 137, Лицензия Xs 49156201; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://rii.libreoffice.org/">https://rii.libreoffice.org/</a> ;

#### 6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения

6.3.2.1	
---------	--

#### 6.3.3 Перечень информационных справочных систем

6.3.3.1	Социология, психология и управление. URL: <a href="http://soc.lib.ru/">http://soc.lib.ru/</a>
6.3.3.2	Тематические порталы. URL: <a href="http://library.altspu.ru/psih.phtml">http://library.altspu.ru/psih.phtml</a>

<b>НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Учебный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу г. Чита, Магистральная ул., 11, корп. 1. Учебно-лабораторное здание ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу г. Чита, ул. Магистральная, 11, корп. 1.
2	Учебная аудитория 4.9 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедиапроектор, экран), служащая для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа имеются учебно-наглядные пособия (презентации, плакаты, таблицы), обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – 3.25
3	Читальный зал, оснащен компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечен доступом в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – 3.25
4	Учебная аудитория 4.32 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, самостоятельной работы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедийное оборудование, интерактивная доска, наглядные пособия, компьютеры с подключением к локальной сети) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – 3.25

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практические занятия и указания на самостоятельную работу.</p> <p>В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p> <p>Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p>
Практическое (семинарское) занятие	<p>Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.</p> <p>Обучающийся должен готовиться к семинарским занятиям: прорабатывать лекционный материал, готовить доклады и выступления по темам семинарских занятий в соответствии с тематическим планом. При изучении дисциплины нельзя ограничиваться лекционным материалом и только одним учебником. Ряд тем курса может быть вынесен преподавателем на самостоятельное изучение, с обсуждением соответствующих вопросов на семинарских занятиях.</p> <p>Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце практического занятия, выставляя в рабочий журнал текущие оценки. Студент имеет право ознакомиться с ними. Оценка работы студента на практических занятиях осуществляется по следующим признакам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зачтено – активное участие в обсуждении проблем каждого практического занятия, самостоятельность ответов, свободное владение материалом, полные и аргументированные ответы на вопросы, участие в дискуссиях, твердое знание лекционного материала,</li> <li>4. Не зачтено – пассивность на практических занятиях, частая неготовность при ответах на вопросы, отсутствие качеств, указанных выше, для получения более высоких оценок.</li> </ol>
Самостоятельная работа студентов	<p>Подготовка к сдаче зачета и групповой работе на практических занятиях подразумевает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети). Основной задачей при изучении курса является не столько приобретение профессиональных навыков, сколько обучение определённому типу мышления, формирование определённых установок – профессиональных принципов, ценностей и норм - моделей мышления и организационного поведения. Для самопроверки и подготовки к практическим работам и зачету рекомендуется самостоятельное описание и характеристика обучающимися доступных для них организаций-объектов с помощью изучаемых аналитических методов и схем. Список ключевых понятий (словарь терминов) по дисциплине с их разъяснением прилагается.</p>

Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов.

Усиление роли самостоятельной работы студентов означает развитие умения учиться, формирование у студента способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, способам адаптации к профессиональной деятельности в современном мире. Самостоятельная работа реализуется:

1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ;

2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;

3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач.

Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Виды внеаудиторной СРС разнообразны: подготовка и написание индивидуальных творческих работ докладов и других письменных работ на заданные темы. Студенту предоставляется право выбора темы и даже руководителя работы; выполнение домашних заданий разнообразного характера. Это – подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем; проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.



**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент  
(заочная форма)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**для проведения текущего контроля успеваемости**  
**и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
- 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
- 3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

## 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Стресс-менеджмент» участвует в формировании компетенций:

**ОК-7:** способностью к самоорганизации и самообразованию;

**ОПК-7:** готовностью к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других;

**ПК-9:** знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций  
ОК-7; ОПК-7; ПК-9 при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин, практик, участвующих в формировании компетенции	Курс изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Б1.Б.06 Математика	1	1
		Б1.В.ДВ.02.01 Психофизиология профессиональной деятельности	1	1
		Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент	1	1
		Б2.В.01(У) Учебная - по получению первичных профессиональных умений и навыков (ознакомительная)	2	2
		Б1.Б.10 Основы теории управления	2	2
		Б1.Б.21 Культура речи и деловое общение	2	2
		Б1.Б.27 Психология	3	3
		Б1.В.ДВ.09.01 Социология и психология управления	3	3
		Б1.В.ДВ.09.02 Социопсихологический менеджмент	3	3
		Б2.В.03(П) Производственная - по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	4	4
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	5
ОПК-7	готовностью к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки	Б1.В.ДВ.04.01 Конфликтология	1	1
		Б1.В.ДВ.04.02 Конфликт-менеджмент	1	1
		Б1.В.ДВ.02.01 Психофизиология профессиональной деятельности	1	1
		Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент	1	1
		Б1.Б.17 Организационное поведение	2	2
		Б1.Б.15 Основы управления персоналом	3	3
		Б1.В.08 Управление проектами с основами предпринимательства	4,6	3

	эффективности деятельности других	Б1.В.16 Организационная культура	4	4
		Б1.В.ДВ.07.01 Менеджмент качества в управлении персоналом	4	4
		Б1.В.ДВ.07.02 Система управления качеством трудовых ресурсов	4	4
		Б1.В.ДВ.08.01 Мониторинг социально-трудовой сферы	5	5
		Б1.В.ДВ.08.02 Исследование социальных отношений в коллективе	5	5
		Б1.В.17 Основы управленческого консультирования	5	5
		Б1.В.ДВ.11.01 Управление организационной культурой	5	5
		Б1.В.ДВ.11.02 Управление межкультурными коммуникациями	5	5
		Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5	5
		ПК-9	знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов	Б1.В.ДВ.02.01 Психофизиология профессиональной деятельности
Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент	1			1
Б1.В.14 Регламентация и нормирование труда	2			2
Б1.В.ДВ.09.01 Социология и психология управления	3			3
Б1.В.ДВ.09.02 Социопсихологический менеджмент	3			3
Б1.Б.18 Безопасность жизнедеятельности	3			3
Б1.В.9 Рынок труда	4			4
Б1.Б.23 Основы безопасности труда	4			4
Б1.В.18 Управленческий учёт и учёт персонала	4			4
Б2.В.04(Пд) Производственная - преддипломная	5			5
Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	5			5

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-7, ОПК-7, ПК-9 планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию	Раздел 1. Основы стресс-менеджмента. Раздел 2.	Минимальный уровень	Знать: основные компоненты деятельности в ситуации стресса.

		<p>Роль личностных особенностей в формировании стресса.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="914 76 1145 739"></td> <td data-bbox="1145 76 1497 739"> <p>Уметь: анализировать представления о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в стрессовой ситуации.</p> <p>Владеть: отдельными приемами, связанными с оптимизацией режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, в стрессовой ситуации для различных категорий персонала.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 739 1145 1697"> <p>Базовый уровень</p> </td> <td data-bbox="1145 739 1497 1697"> <p>Знать: целостные системы основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом комплексных требований психофизиологии, для различных категорий персонала с учетом стрессовых ситуаций.</p> <p>Уметь: интерпретировать психические состояния и владеть приемами психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.</p> <p>Владеть: стандартным набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в различных условиях деятельности.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 1697 1145 2098"> <p>Высокий уровень</p> </td> <td data-bbox="1145 1697 1497 2098"> <p>Знать: сущность научных понятий стресс-менеджмента.</p> <p>Уметь: выявлять причины психических состояний и применять приемы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.</p> <p>Владеть: способами</p> </td> </tr> </table>		<p>Уметь: анализировать представления о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в стрессовой ситуации.</p> <p>Владеть: отдельными приемами, связанными с оптимизацией режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, в стрессовой ситуации для различных категорий персонала.</p>	<p>Базовый уровень</p>	<p>Знать: целостные системы основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом комплексных требований психофизиологии, для различных категорий персонала с учетом стрессовых ситуаций.</p> <p>Уметь: интерпретировать психические состояния и владеть приемами психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.</p> <p>Владеть: стандартным набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в различных условиях деятельности.</p>	<p>Высокий уровень</p>	<p>Знать: сущность научных понятий стресс-менеджмента.</p> <p>Уметь: выявлять причины психических состояний и применять приемы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.</p> <p>Владеть: способами</p>
	<p>Уметь: анализировать представления о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в стрессовой ситуации.</p> <p>Владеть: отдельными приемами, связанными с оптимизацией режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, в стрессовой ситуации для различных категорий персонала.</p>								
<p>Базовый уровень</p>	<p>Знать: целостные системы основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом комплексных требований психофизиологии, для различных категорий персонала с учетом стрессовых ситуаций.</p> <p>Уметь: интерпретировать психические состояния и владеть приемами психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.</p> <p>Владеть: стандартным набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в различных условиях деятельности.</p>								
<p>Высокий уровень</p>	<p>Знать: сущность научных понятий стресс-менеджмента.</p> <p>Уметь: выявлять причины психических состояний и применять приемы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях.</p> <p>Владеть: способами</p>								

				психологического воздействия на подчиненных с учетом их психологических особенностей.
ОПК-7	готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владением навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других	Раздел 1. Основы стресс-менеджмента. Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.	Минимальный уровень	Знать: отдельные элементы кооперации в структуре коллектива в стрессовых ситуациях труда.
				Уметь: выделять отдельные классы ситуаций по взаимодействию, направленному на формирование слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива в стрессовых ситуациях труда.
				Владеть: отдельными приемами самоутверждения в профессиональном коллективе в стрессовых ситуациях труда.
			Базовый уровень	Знать: природу продуктивных взаимодействий, понятия по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива в стрессовых ситуациях труда.
				Уметь: интерпретировать сущность профессиональных взаимодействий в стрессовых ситуациях труда, анализировать управленческие ситуации.
				Владеть: приемами самоутверждения в профессиональном коллективе в

				<p>стрессовых ситуациях труда.</p> <p>Знать: отношения между членами коллектива по горизонтали (сплоченность коллектива, характер межличностных отношений, типы и способы разрешения конфликтов); отношение к труду (удовлетворенность трудом, эффективность деятельности коллектива и т.п.) в стрессовых ситуациях труда.</p> <p>Уметь: давать психологическую характеристику межличностных отношений в коллективе.</p> <p>Владеть: целостными приемами самоутверждения в профессиональном коллективе в стрессовых ситуациях труда.</p>
ПК-9	<p>знание нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов продолжительности</p>	<p>Раздел 1. Основы стресс-менеджмента. Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.</p>	<p>Минимальный уровень</p>	<p>Знать: психофизиологические состояния работника, определять и решать профессиональные задачи, связанные с выявлением причин несоответствия продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в условиях стресса</p> <p>Уметь: применять приемы и способы психической саморегуляции и предупреждения стресса в условиях стресса</p> <p>Владеть: отдельными</p>

	и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала, а также владение технологиями управления безопасностью труда персонала и умение применять их на практике			приемами связанными с оптимизацией режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала в условиях стресса
			Базовый уровень	Знать: предмет, методы, отдельные категории психофизиологии профессиональной деятельности в условиях стресса.
				Уметь: выделять отдельные компоненты представлений о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в условиях стресса.
				Владеть: набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в условиях стресса.
			Высокий уровень	Знать: сущность требования психофизиологии и организации труда различных категорий персонала в условиях стресса.
				Уметь: выделять отдельные компоненты представлений о продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала в условиях стресса.



				Владеть: стандартным набором способов и приемов психической саморегуляции и предупреждения стресса в условиях стресса.
--	--	--	--	--

**Программа контрольно-оценочных мероприятий  
за период изучения дисциплины**

№	Курс	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
<b>1 курс</b>					
1	2	3	4	5	6
1	1	Текущий контроль	Тема 1. Общая теория стресса. Понятие и сущность стресса.	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Индивидуальное творческое задание, дискуссия, доклад(устно/письменно)
2	1	Текущий контроль	Тема 2. . Стресс и его симптомы.	ОК-7, ОПК-7	Индивидуальное творческое задание, разноуровневая задача (письменно/устно)
3	1	Текущий контроль	Тема 3. Причины стресса. Личностные факторы возникновения стресса.	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Индивидуальное творческое задание (письменно/ устно)
4	1	Текущий контроль	Тема 4. Последствия стресса.	ОК-7, ОПК-7	Индивидуальное творческое задание, кейс-задача (письменно/устно)
5	1	Текущий контроль	Раздел 1. Основы стресс-менеджмента.	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Тест (компьютерные технологии)
5	1	Текущий контроль	Тема 5. Личность: эмоции и стресс	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Индивидуальное творческое задание, доклад (письменно/устно)
6	1	Текущий контроль	Тема 6. Особенности профессионального стресса.	ОК-7;	Индивидуальное творческое задание, доклад (письменно/устно)
7	1	Текущий контроль	Тема 7. Синдром хронической усталости и синдром выгорания.	ОК-7, ОПК-7	Индивидуальное творческое задание, доклад (письменно/устно)
8	1	Текущий контроль	Тема 8. Профессиональный	ОК-7, ОПК-7	Индивидуальное творческое задание,

			стресс и микроклимат в организации.		доклад (письменно/устно)
9.	1	Текущий контроль	Тема 9. Управление стрессом.	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Индивидуальное творческое задание, доклад (письменно/устно)
10	1	Текущий контроль	Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Тест (компьютерные технологии)
13	1	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Основы стресс-менеджмента. Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.	ОК-7, ОПК-7, ПК-9	Собеседование (устно)

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

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется двухбальная шкала: «зачтено», «незачтено».

Перечень оценочных средств сформированности компетенций представлен в нижеследующей таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Индивидуальное творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
2	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Может быть использовано для оценки знаний и	Перечень дискуссионных тем круглого стола

		умений обучающихся.	
3	Доклад	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Может быть использовано для оценки знаний, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.	Темы докладов
4	Разноуровневая задача	Различают задачи и задания: – репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; – реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; – творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения	Комплект разноуровневых задач и заданий
5	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, а также отдельных компетенций (в рамках дисциплины).	Задания для решения кейс-задачи
6	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся.	Фонд тестовых заданий
<b>Промежуточная аттестация</b>			
8	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся.	Перечень теоретических вопросов к зачету по разделам

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета (на 1 курсе), а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице**

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий

	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Базовый
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

**Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.**

**Критерии и шкала оценивания индивидуальных творческих заданий**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся правильно выполнил индивидуальное творческое задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.
«не зачтено»	При выполнении индивидуального творческого задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Допущено множество неточностей.

**Критерии и шкала оценивания дискуссионных тем для круглого стола**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
«не зачтено»	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке материала.

**Критерии и шкала оценивания докладов**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Выставляется студенту, если доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация PowerPoint, Flash–презентация, видео-презентация и др.) Используются дополнительные источники информации. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме. Отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Оформление работы, соответствует предъявляемым требованиям. Оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно, представлена впервые)
«не зачтено»	Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий.

	Содержание доклада ограничено информацией. Заданная тема доклада не раскрыта, основная мысль сообщения не передана.
--	---

#### Критерии и шкала оценивания разноуровневых задач

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Задача решена верно, приведены правильные аргументирующие выводы и разработаны рекомендации по совершенствованию кадрового потенциала. Результаты расчетов отображены графически.
«не зачтено»	Задача не решена или решена со значительными замечаниями.

#### Критерии и шкала оценивания компьютерного тестирования

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий
«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий

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

#### **3.1 Типовые контрольные задания для выполнения индивидуальных творческих заданий**

Варианты индивидуальных творческих заданий выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведены образцы типовых вариантов индивидуальных творческих заданий по темам, предусмотренным рабочей программой.

Образец типового варианта индивидуального творческого задания по теме «Личность: эмоции и стресс»

1. Измерение мышечной силы кистей рук и становой силы Для измерения мышечной силы используется ручной пружинный динамометр Колена и становой динамометр. При замерах мышечной силы необходимо соблюдать ряд условий и прежде всего постоянство позы испытуемого. При измерении силы кисти рук испытуемый сидит на стуле, рука, для которой производятся измерения, вытянута вперед, согнута в локтевом суставе; свободная рука на колене. Замеры мышечной силы обеих рук повторяют по три раза как до, так и после работы (20 приседаний). Вслед за измерением силы рук измеряют становую силу также до, и после нагрузки. Полученные данные заносятся в таблицу.

Сделайте выводы об общем физическом развитии испытуемого, о ведущей руке, об изменении показателей после нагрузки (приседаний).

2. Измерение статической мышечной выносливости Статическая мышечная выносливость определяется длительностью поддержания заданной силы. В качестве заданного уровня принимается величина максимальной силы каждой из рук испытуемого, которая была получена в предыдущем опыте. Для выполнения опыта испытуемый садится на стул, берет динамометр, устанавливает стрелку динамометра на деление шкалы, равной 1/3 максимальной силы и удерживается до тех пор, пока больше не в состоянии удерживать заданные усилия. После окончания работы правой руки то же задание выполняют левой рукой. Статическую работу определяют по формуле  $V = p \cdot t$ , кг/ч, где  $p$  – развиваемое усилие (кг),  $t$  – время, в течение которого поддерживается заданное усилие (ч).

3. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (методика Е.П. Ильина) Определение основных свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность)

имеет большое значение, как в теоретических, так и в прикладных отраслях психологии. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервной системы. Чем сильнее нервная система, тем большую по величине и длительности нагрузку она выдерживает. Диагностика основных свойств нервной системы требует наличия специальной аппаратуры. Кроме того, этот метод весьма трудоемкий. Ильин Е.П. разработал тест для определения силы нервной системы. Методика оценки свойств нервной системы основывается на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт производится сначала правой, затем левой рукой. Для эксперимента используются листы бумаги (230 × 283), разделенные на шесть, расположенных по три в ряд, равных квадрата. 10 Студенческая группа делится на пары: испытуемый – экспериментатор. Каждый студент должен выполнить работу как испытуемый и как экспериментатор. По сигналу экспериментатора испытуемый должен начать проставлять точки в квадратах, причем работать в максимальном для себя темпе. Через каждые 5 с экспериментатор дает команду: «Перейти в другой квадрат». Переход следует осуществлять только по часовой стрелке. По истечении 5 с работы в 6-м квадрате, экспериментатор даёт команду: «Стоп». По окончании эксперимента подсчитывается количество точек в каждом квадрате и результаты вносятся в таблицу 1.

Таблица 1

Квадраты	Промежутки времени	Правая рука	Левая рука
1	0-5		
2	6-10		
3	11-15		
4	16-20		
5	21-25		
6	26-30		

4. Представить в виде таблицы этапы формирования психофизиологии профессиональной деятельности.

#### Задание 5

5. Представить в виде схемы формы психофизиологии профессиональной деятельности.

### 3.2 Типовые контрольные задания для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)

Варианты заданий для проведения дискуссий выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типовых вариантов заданий для дискуссий, предусмотренных рабочей программой.

#### Образец типового варианта круглого стола по теме «Общая теория стресса. Понятие и сущность стресса.»

Главная цель круглого стола «Работоспособность как основная составляющая надежности человека выработка умений и навыков определения стадии развития работоспособности.

Обсуждение строится в соответствии со следующими вопросами.

Способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности определяет содержание работоспособности как основной составляющей надежности человека. При рассмотрении работоспособности как сложного многопланового явления, для её оценки применяется комплексный подход, при котором используются показатели, относящиеся к разным системам: показатели эффективности или

продуктивности деятельности, показатели самочувствия человека и психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности.

### 3.3 Перечень докладов

1. Предмет и задачи психофизиологии профессиональной деятельности
2. Основные понятия общепсихологической теории деятельности
3. Методы психофизиологии
4. Электрофизиологические методы психофизиологических исследований
5. Труд как вид деятельности
6. Условия труда
7. Оптимизация режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда
8. Классификации профессий
9. Профессиографирование и профессиограммы
10. Профессионально важные качества (ПВК) субъекта труда
11. Основные подходы к содержанию и структуре профессиограмм
12. Методы и схемы профессиографирования
13. Принципы профессиографирования
14. Психограмма как модель индивидуально-личностных качеств профессионала
14. Стадии индивидуального развития человека как субъекта труда
16. Уровень зрелости и развития личности в трудоспособном периоде индивидуального развития человека
17. Стадии цикла профессионализации
18. Противоречия и кризисы профессионального развития личности
19. Профессиональный отбор
20. Методы профессионального отбора
21. Профессиональная пригодность
22. Индивидуальный стиль трудовой деятельности
23. Работоспособность субъекта труда, компоненты работоспособности
24. Виды работоспособности
25. Характеристика стадий работоспособности
26. Уровни работоспособности
27. Показатели работоспособности
28. Анализ структуры трудовой деятельности
29. Значение функциональных состояний в деятельности человека
30. Формирование структуры функционального состояния
31. Классификация и диагностика функциональных состояний
32. Виды и характеристика функциональных состояний
33. Способы регуляции функциональных состояний
34. Психологические особенности адаптации к труду
35. Нарушения процесса адаптации
36. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях
37. Индивидуальные стили адаптации
38. Профессиональный стресс
39. Источники профессионального стресса
40. Физиологические основы трудовых процессов
41. Классификация форм и видов трудовой деятельности
42. Методы оценки тяжести труда
43. Методы оценки напряженности труда

Варианты докладов выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведены образцы типовых вариантов докладов по темам, предусмотренным рабочей программой.

Образец типового варианта индивидуального творческого задания  
по теме «Общая теория стресса. Понятие и сущность стресса»

1. Объясните взаимосвязь теоретических аспектов психофизиологии профессиональной деятельности как прикладной дисциплины. На примере конкретного вида труда.

2. Описание ситуации: Ольга Петрова, учащаяся 9 класса МОУ СОШ № 1, пришла в Центр занятости населения. За время обучения в школе девушка успешно освоила учебные предметы. По характеру она спокойная, уравновешенная. К учебе относится ответственно, проявляет желание учиться на повара, любит готовить. Ольга интересуется: «Востребована ли на рынке труда в нашем городе выбираемая ею профессия? Растет ли спрос на рабочие кадры, насколько востребованы люди, получившие рабочие профессии?»

*Задание:* Подумайте, востребованы ли рабочие профессии в нашем городе, аргументируйте свое мнение, с учетом наличия предприятий города. Составьте перечень рейтинга востребованных профессий на рынке труда. Проведите информационную беседу с Ольгой Петровой на тему: «Востребованность профессии повар».

### 3.4 Типовое контрольное задание для выполнения разноуровневой задачи

Варианты разноуровневой задачи выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типового варианта разноуровневой задачи по теме, предусмотренной рабочей программой.

Образец типового варианта разноуровневой задачи  
по теме «Стресс и его симптомы».

1.

1. Задание творческого уровня.

Измерить свою работоспособность в течение недели, построить график кривой работоспособности, провести анализ работоспособности.

Вопросы для обсуждения

- Работоспособность, рабочее состояние организма, напряжённость физиологических функций.
- Оптимизация работоспособности.
- Закономерности изменения психофизиологических процессов при трудовой деятельности.

2. Задание творческого уровня.

Составить личностную психосоциограмму по определенным параметрам (особенности познавательных процессов, свойств личности, стрессоустойчивости и др.)

Вопросы для обсуждения

1. Типологические особенности в качестве психофизиологических критериев для ориентации и отбора.

2. Дифференциально- психофизиологические аспекты профессионального обучения. ПЗ. профессиональная адаптация лиц с различными типологическими особенностями.

3. Оперативная профессиональная адаптация.

4. Принципы прогнозирования эффективности деятельности с учётом типологических особенностей.

3. Задание реконструктивного уровня

Составить профессиограмму менеджера по персоналу.

Вопросы для обсуждения

1. Профессиональный отбор для выявления способностей и качеств, которые отвечают требованиям определённой деятельности.

2. Взаимосвязь психофизиологического отбора с другими видами профессионального отбора: медицинским, социально- психологическим, образовательным, физическим.



### 3. Принципы психофизиологического отбора.

#### 3.5 Перечень кейс-задач

Варианты кейс-задач выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

Ниже приведен образец типового варианта кейс-задачи по теме, предусмотренной рабочей программой по теме «Стресс и его симптомы»

1. Ещё во времена античности людей приводил в замешательство тот факт, что на горизонте луна и солнце кажутся больше, чем когда они находятся высоко в небе. Этот обман зрения получил название иллюзии луны. Весь эффект состоит в том, что наличие земли создает впечатление, что луна у горизонта находится дальше, чем луна в зените, так как заполненное пространство между наблюдателем и горизонтом создает впечатление большей протяженности, чем незанятое пространство между наблюдателем и небом над головой. Поэтому нам кажется, что луна на горизонте выглядит больше, чем взошедшая луна. Мы вообще привыкли, что все удаляющиеся к горизонту предметы уменьшаются на сетчатке по своим линейным размерам: люди, поезда, облака, самолеты... «Если бы мы увидели аэроплан, поднявшийся над горизонтом за дальней деревней, такого же размера, как видим его над головой, он показался бы больше самой деревни и, вероятно, представлял бы ужасающее зрелище», — пишет известный английский физик Уильям Брэгг в книге «Мир света». Так и луна: приближаясь к горизонту, она должна была бы уменьшаться в размерах, как самолет, этого властно требует опыт. А так как «возле горизонта» означает для наших «бессознательных умозаключений», что луна стала дальше, чем когда находилась над головой, надо что-то делать с фактом углового постоянства углового размера диска. Вот и получается психологически, что диск стал крупнее. Иначе, удаляясь, он никак не мог бы оставаться того же углового размера. И мы видим луну огромно

**Задание:** Подумайте, каким образом управляющий персоналом должен учитывать иллюзии восприятия работниками реальных объектов?

2. Описание ситуации: Петр Иванов, 15 лет из рабочей семьи, успешный обучающийся школы. Петр решил поступить в профессиональное училище и получить профессию плотник. Увлекается резьбой по дереву, любит мастерить, заниматься моделированием из различных материалов. В выборе профессии Петр не ориентируется на ее престиж, считает, что необходимо выбирать ту профессию, в которую можно внести свой личный вклад и подготовить себя к деятельности, приносящий высокий уровень дохода. Однако родители настаивают на выборе юридической специальности, поскольку сами являются юристами и считают, что она является престижной.

**Задание:** Подумайте, согласны ли вы с мнением родителей Петра Иванова? Аргументируйте свое мнение. Составьте мотивационную беседу с родителями Петра Иванова относительно выбора профессии плотника, и ее престижа.

#### 3.6. Перечень вопросов для компьютерного тестирования

Образец типового варианта тестового задания

Раздел 1 Основы стресс-менеджмента.

1. Психофизиология изучает:

- а) психическое состояние человека;
- б) взаимодействие организма с внешней средой;
- с) закономерности поведения человека;
- д) состояния организма, которые сопровождают психические процессы.

2. Психофизиологи рассматривают психические процессы:
- а) как совокупность внутренних ощущений;
  - б) как ящик, в который поступает информация, там изменяется и выходит в виде поведенческой реакции;
  - в) как понимание всех сложных процессов и механизмов, которые определяют поведение человека;
  - г) как механизмы, определяющие поведение человека.
3. Укажите, в чем значение определения типов ВВД для психофизиологии:
- а) в оценке скорости возникновения, протекания и исчезновения нервных процессов;
  - б) в определении и прогнозировании функционального состояния организма при разной деятельности и влиянии на него разных возбуждающих факторов среды;
  - в) в определении характеристики индивидуальных особенностей человека на протяжении всей жизни;
  - г) в оценке способности выдерживать продолжительные и концентрированные возбуждения.
4. Укажите, что лежит в основе развития способностей:
- а) совокупность условий, при которых прирожденные физические, физиологические, психологические, морфологические и другие компоненты человека могут проявляться;
  - б) особенности высшей нервной деятельности;
  - в) условия воспитания;
  - г) генетически обусловленные задатки.
5. Психофизиологическим содержанием эмоциональных состояний является:
- а) восприятие внешней среды через физиологические реакции;
  - б) волнения, которые подчеркивают значимость каких-нибудь действий или отношение к происходящему;
  - в) чувства, которые сопровождают страх, радость, агрессию, надежду, сомнения, гордость и др.;
  - г) состояние организма, которое отражает субъективное отношение человека к происходящему.
6. Укажите психофизиологический характер функциональных перестроек в организме в процессе адаптации:
- а) удержание внутреннего постоянства организма при изменениях влияния внешней среды;
  - б) способность приспособительных механизмов изменять функции систем организма под влиянием факторов внутренней и внешней среды;
  - в) определенные изменения защитных и регуляторных реакций организма на возбуждающие факторы;
  - г) приспособительные перестройки организма, которые сопровождаются изменением регуляции функций в условиях нового существования.

### **3.7. Контрольная работа для заочной формы обучения**

#### **Раздел 1. Основы стресс-менеджмента.**

Ответьте на следующие вопросы, доказательства стройте в соответствии с условиями труда на вашем предприятии.

1. Оцените возможности психофизиологических исследований для повышения производительности труда на производстве.
2. Докажите, что психофизиология профессиональной деятельности направлена на изучение качеств работника, обеспечивающих профессиональную успешность.
3. Приведите примеры использования измерений работоспособности персонала для организации режима работы и отдыха.

4. Обоснуйте значение оптимальных физиологических состояний для повышения производительности труда.

Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.

Ответьте на тестовые вопросы и аргументируйте правильность ответа. Который вы выбрали.

1. Что изучает психофизиология:

- a) закономерности поведения человека;
- b) взаимодействие организма с внешней средой;
- c) психическое состояние человека;
- d) состояния организма, которые сопровождают психические процессы.

2. Роль занятия оздоровительным спортом в коррекции функционального состояния организма:

- a) стимуляция тех нервно-мышечных структур, которые в обычных условиях жизнедеятельности не активны;
- b) изменение режима функционирования нервной системы, переключение регуляторных влияний на другие процессы;
- c) стимуляция взаимодействия физиологических функций организма, благоприятное активирование нервных структур головного мозга;
- d) формирование психоэмоциональной напряженности, обеспечивающей нужный для организма биологический режим функции внутренних органов и систем,

3. Адаптационные возможности человека зависят:

- a) от функциональных ресурсов организма, которые сформировались в процессе индивидуальной жизни;
- b) способности быстро и эффективно ликвидировать или компенсировать действие неблагоприятных факторов;
- c) возможностей поддержания гомеостаза и обеспечения необходимой умственной и физической работоспособности;
- d) накопленного жизненного опыта как противодействие факторам внешней среды.

4. Функциональный ресурс физиологической системы или организма в целом — это:

- a) свойство длительно сохранять необходимую эффективность определенной функции или жизнедеятельности;
- b) способность адекватно реагировать физиологическими проявлениями на разнообразные факторы окружающей среды;
- c) возможность выполнения функции с наименьшими затратами и высокой эффективностью восстановления;
- d) характерные для системы или организма образующиеся алгоритмы их функционирования, которые обеспечивают необходимый режим деятельности.

5. Переутомление — это:

- a) повышенное состояние психоэмоционального напряжения;
- b) большая нагрузка на анализаторные системы, что способствует снижению их чувствительности и эмоциональной нестабильности состояния;
- c) сниженное сопротивление организма во время функциональной нагрузки разного происхождения;
- d) комплекс функциональных изменений в организме, которые проявляются во внешних отрицательных реакциях, головных болях, невротических срывах и т.п.

6. Укажите, что лежит в основе определения типа ВНД:

- a) такие критерии, как определение гуморальных особенностей регуляции функций, соматических, а также вегетативных;
- b) определение доминирования в организме человека одной из основных жидкостей (лимфы, крови, желтой и черной желчи и др.);
- c) склонность к определенным заболеваниям;
- d) свойства основных нервных процессов.

7. Назовите основные эмоциональные проявления:

- a) состояние перенапряжения, которое сопровождается внешними признаками: утомленностью, неудовлетворенностью, плохим самочувствием;
- b) изменения настроения человека, которые сопровождаются активацией надпочечников;
- с) изменения речи, движений, жестов, настроения, внешнего сопровождения поведенческих реакций, которые отражают субъективное отношение человека к происходящему;
- d) состояния, когда человек реагирует на раздражение не рефлекторными реакциями, а лишь изменением функции вегетативных систем.

8. Укажите факторы, необходимые для проявления способностей:

- a) определенная типология ВНД;
- b) генетически обусловленные задатки, одаренность, благоприятные условия среды, социальные факторы;
- с) врожденные особенности психики человека;
- d) условия воспитания.

9. Значения типологии ВНД в возникновении стресса:

- a) холерики и меланхолики чаще испытывают влияние сильных раздражителей на нервную систему;
- b) у холериков преобладание тормозных процессов провоцирует возникновение стресса;
- с) развитию стресса способствует одновременное действие нескольких раздражителей с противоположной направленностью возбуждения и торможения;
- d) меланхолики более стойкие к стрессу, поскольку на все раздражители реагируют слабым проявлением силы нервных процессов.

10. Общие представления о механизмах срочной и длительной адаптации:

- a) срочная адаптация сопровождается частичной мобилизацией функциональных резервов, а длительная — полной;
- b) при срочной адаптации изменяются лишь внешние проявления вегетативных реакций, а при длительной — внутренние;
- с) в ответ на регулярный раздражитель организм реагирует про- должительными проявлениями изменений нервных процессов, а незнакомый раздражитель вызывает специфические реакции;
- d) первичной реакцией организма на раздражитель является полная мобилизация физиологических резервов, потом, если раздражение повторяется, функция приобретает новые качества.

11. Функциональные состояния организма в разные фазы общего адаптационного синдрома:

- a) сначала возникает активация всех функций организма, потом они тормозятся и нормализуются;
- b) организм адаптируется к побуждающим факторам, потом постепенно изменяет свои функции так, чтобы обеспечить экономизацию жизнедеятельности до минимального уровня;
- с) первой реакцией является сопротивление организма, потом постепенное снижение всех реакций к уровню основного обмена, что заканчивается полным приспособлением;
- d) начальной является реакция тревоги, потом изменяется сопротивление организма на действие стрессора уровень функционирования повышается; заканчивается этот процесс полным необратимым истощением.

12. Психофизиологические представления о механизмах сознания:

- a) это такое состояние отношений между подкорковой зоной и корой, которое предопределяет мышление, чувства, накопление знаний;
- b) это процесс возбуждения, который сопровождается возникновением движения передачи нервных сигналов по кольцу, что обеспечивает мониторинг изменений, происходящих во внешней среде;
- с) это знания, которые человек получает в абстрактном виде и может передавать другим, при этом возникают определенные нервные узлы или «центры» связи в коре головного мозга, которые

формируют так называемые «фокусы взаимодействия». Там сопоставляется и синтезируется информация, которая сохранялась, с только что поступившей;

d) это определенная концентрация нервных возбуждений в определенных зонах коры головного мозга.

13. Требования, которые выдвигаются к специалистам-психофизиологам на производстве: а) психофизиолог изучает производственную документацию и определяет, что является основным для обеспечения высокого уровня работоспособности;

b) психофизиолог владеет определенными знаниями, методами разработки и обоснования производственных требований, знает признаки нарушения нервной устойчивости, основы психофизиологических исследований, методы их обработки;

c) психофизиолог определяет уровень здоровья служащего и устанавливает для него определенный объем трудовой нагрузки;

d) психофизиолог должен решать социальные вопросы, способствующие повышению трудоспособности работника.

14. Основные пути и методы профилактики состояния перенапряжения и переутомления: а) использование средств психотерапии, физиотерапии, фармакотерапии в комплексе с другими мероприятиями;

b) применение стимулирующих препаратов, поддерживающих высокий уровень работоспособности даже в состоянии переутомления;

c) необходимо на короткое время изменить темп работы, а в случае 26 необходимости повышения работоспособности выполнить упражнения расслабляющего характера:

d) если возникло состояние перенапряжения, необходимо в небольшом количестве выпить водки и заняться мышечной релаксацией.

15. Укажите, в чем схожесть и отличие психофизиологических изменений в организме при физическом и умственном труде:

a) схожесть в том, что осуществляется работа, а отличие — в конечных результатах;

b) умственный труд обеспечивает нагрузку афферентных систем, а при физическом труде лишь контролируется определенное мышечное напряжение;

c) степень напряженности организма выше при умственном труде, а вегетативные проявления более постоянны и продолжительны при физической работе;

d) общим является определенная степень нервно-психического и эмоционального напряжения, а отличительным — реализация вегетативных сдвигов.

16. Психофизиологическая характеристика умственного труда:

a) во время умственного труда нервное напряжение способствует истощению нервной системы;

b) выполнение умственной работы требует психического напряжения, что приводит к нарушениям нервно-психического состояния;

c) умственный труд сопровождается раздражительностью, возникновением головной боли, снижением чувствительности анализаторных систем;

d) умственный труд характеризуется не столько вегетативными проявлениями, сколько нейрофизиологическими, что сопровождается кровообеспечением мозга и повышением энергообмена нервных клеток.

17. Сущность и назначение психофизиологического отбора:

a) это заполнение специальных карт, где отражаются результаты медицинского контроля и физических качеств;

b) это оценка изменений функционального состояния под влиянием умственной и физической работы;

c) это выявление способностей и качеств, которые отвечают требованиям определенных видов деятельности;

d) это определение темперамента, что облегчает приспособление к производственной деятельности.

18. Различие между «совами» и «жаворонками»:

- a) «жаворонки» намного быстрее приспосабливаются к новым непривычным условиям, чем «совы»;
- b) «совы» имеют высокую трудоспособность в ночные часы, «жаворонки» — в утренние; c) «совы» могут несколько дней не спать и при этом сохранять высокое функциональное состояние организма, «жаворонки» — наоборот;
- d) «совы» отличаются от «жаворонков» функциональным состоянием в дневные часы: когда первые активизируются, вторые снижают активность.

19. Назовите компоненты психофизиологической подготовки:

- a) кроме получения специальных знаний подготовка предусматривает формирование вегетативных реакций на разные раздражители, овладение методами самоконтроля, повышения общей устойчивости организма, приспособление к умственным и физическим нагрузкам;
- b) постепенное приобретение двигательных навыков для трудовой деятельности;
- c) ознакомление с условиями работы, нормативными требованиями и правилами техники безопасности;
- d) овладение специальными знаниями, которые необходимы для выполнения определенной деятельности.

20. Психофизиологическая характеристика состояния аффекта:

- a) это такое состояние, когда процессы торможения преобладают над процессами возбуждения и снижается функциональный уровень организма;
- b) комплекс чувств и действий, отражающих отношение организма к определенным событиям и деятельности;
- c) такое состояние, когда сознание переключается на другой фактор, в результате чего изменяется психофизиологическое состояние организма;
- d) такие взрывные реакции, когда человек теряет самообладание

### **3.8 Перечень теоретических вопросов к зачету** (для оценки знаний)

#### **Раздел 1. Основы стресс-менеджмента.**

1. История психофизиологии профессиональной деятельности
2. Методы и принципы психофизиологии труда.
3. Структура профессиональной деятельности.
4. Основные характеристики труда.
5. Классификация тяжести труда и ее факторы.
6. Утомление: стадии виды и способы борьбы.
7. Динамика работоспособности и характеристика ее стадий.
8. Перерывы и микропаузы в течение рабочего времени.
9. Оптимизация режимов труда и отдыха.
10. Оптимальная продолжительность рабочего времени. Сменность работы.
11. Профессиональный отбор.
12. Профессиональное самоопределение и актуализация человека в профессии.
13. Классификация профессиональной деятельности.
14. Начало профессиональной деятельности.

#### **Раздел 2. Роль личностных особенностей в формировании стресса.**

1. Принципы профессиональной диагностики.
2. Диагностические методы.
3. Структура профессиограммы.
4. Анализ физиологических и психологических рабочих нагрузок.
5. Психофизиологический анализ трудовых операций.
6. Понятие успеха в профессиональной деятельности.

7. Динамика профессионального успеха.
8. Психотехника профессиональной деятельности.
9. Стратегии построения профессиональной карьеры.
10. Функциональное состояние и поведение человека.
11. Кризисы профессионального становления. Профессиональные деформации личности.
12. Проблема управления, вызываемая типологией личностей

### **3.9 Перечень типовых простых практических заданий к зачету** (для оценки умений)

1. При распределении коэффициента трудового участия (КТУ) некоторые работники отдела посчитали, что их незаслуженно «обошли». Это явилось поводом жалоб директору фирмы. Как бы вы отреагировали на его месте?

А. Вы отвечаете жалобщикам примерно так: «КТУ утверждают и распределяют ваши сотрудники, я тут ни при чем».

Б. «Я постараюсь разобраться в этом вопросе с начальником вашего отдела».

В. «Не волнуйтесь, вы получите деньги. Изложите свои претензии на мое имя в письменной форме».

Г. Пообещав помочь установить истину, сразу же пройдете в отдел и побеседуете с начальником, другими членами коллектива. В случае подтверждения обоснованности жалоб предложите руководителю перераспределить КТУ в следующем месяце.

2. Вы недавно начали работать начальником современного цеха на промышленном предприятии, придя на эту должность с другого завода. Еще не все знают вас в лицо. До обеденного перерыва еще два часа. Идя по коридору, видите рабочих цеха, которые о чем-то оживленно беседуют и не обращают на вас внимания. Возвращаясь через 20 мин., перед вами та же картина. Как вы себя поведете?

А. Остановлюсь, дам понять рабочим, что я новый начальник цеха. Вскользь замечу, что беседа их затянулась и пора браться за дело.

Б. Спрошу, кто их непосредственный начальник, вызову его к себе в кабинет.

В. Сначала поинтересуюсь, о чем идет разговор, затем представляюсь и спрошу, нет ли у них каких-либо претензий к администрации, после этого предложу пройти в цех на рабочее место.

Г. Прежде всего представлюсь, поинтересуюсь, как обстоят дела в их бригаде, как загружены работой, что мешает трудиться ритмично, возьму этих рабочих на заметку.

### **3.10 Перечень типовых простых практических заданий к зачету** (для оценки навыков и (или) опыта деятельности)

1. Освоение каких профессий можно порекомендовать человеку при профотборе, если на данный момент у него хорошо выражены следующие психофизиологические особенности: умение легко вступать в контакт с людьми; доброжелательность; умение организовывать взаимодействие людей; способность владеть речью, мимикой; аккуратность, пунктуальность; способность анализировать поведение окружающих.

2. Женщина в возрасте 25 лет, относящаяся к работникам умственного труда, обратилась с просьбой определить режим и особенности ее питания. Укажите суточную калорийность пищевых продуктов для работников умственного труда этого возраста и пола? Какие особенности в режиме питания у работников этого типа труда существуют? Определите процентное соотношение калорийности пищи, приходящееся на завтрак, обед, ужин?

3. На общем собрании коллектива одного крупного супермаркета по подведению итогов рабочей недели, между двумя сотрудниками возникла ссора, которая сопровождалась раздражительностью, переходящей в агрессию со стороны одного из них. При этом он стремился

разрушить статус и авторитет своего коллеги. Назовите форму профессионального стресса? Какие виды агрессии могут быть при данной форме профессионального стресса? Укажите приемы психической саморегуляции стресса?

4. Одна из стадий эмоционального стресса у людей, подвергшихся стихийному бедствию, длится от 3 до 12 суток. Постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, появляется желание выговориться. Дайте определение термину «эмоциональный стресс». Определите стадию в динамике развития стресса. С каким типом высшей нервной деятельности человек успешнее справляется со стрессовой ситуацией?

#### **4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Индивидуальное творческое задание	Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Задания выложены в электронной информационно-образовательной среде ЗабЖД (ИрГУПС), доступной обучающемуся через его личный кабинет. Индивидуальные задания должны быть выполнены в установленный преподавателем срок и в соответствии с требованиями к оформлению (текстовой и графической частей), сформулированными в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2012 в последней редакции. Выполненные задания в назначенный срок сдаются на проверку.
Дискуссия	Дискуссии проводятся во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения круглого стола, доводит до обучающихся тему круглого стола, количество заданий.
Доклад	Защита докладов предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводится во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите.
Разноуровневая задача	Выполнение разноуровневой задачи осуществляется на практическом занятии. Задание выполняется по двум вариантам. Распределение вариантов осуществляется преподавателем. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты решения задач оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю.
Кейс-задача	Преподаватель не менее, чем за неделю до срока решения кейс-задач должен довести до сведения обучающихся предлагаемые кейс-задачи. решенные кейс-задачи в назначенный срок сдаются на проверку преподавателю.
Тест	Компьютерное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время



	проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте время выполнения.
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

**Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля**

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета без дополнительного аттестационного испытания, то промежуточная аттестация в форме зачета проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и типовых практических задач (не более двух теоретических и двух практических). Промежуточная аттестация в форме зачета с проведением аттестационного испытания в форме собеседования проходит на последнем занятии по дисциплине.

