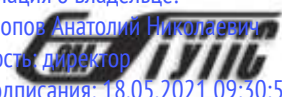


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38d0aee71d5e1b5c09d1d58751c7497bc8



МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### Стресс-менеджмент

*(наименование дисциплины(модуля))*

Направление подготовки / специальность

23.05.04 Эксплуатация железных дорог

*(код и наименование)*

Направленность (профиль)/специализация

Магистральный транспорт

*(наименование)*

*(наименование)*

## Содержание

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

## 1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции
<b>УК -6</b> Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<b>УК -6.1</b> Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки
	<b>УК -6.2</b> Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
<b>УК -6.1</b> Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки	Обучающийся знает: сущность, предметно-целевую основу определения и реализации приоритетов собственной деятельности;	Тестовые задания
	Обучающийся умеет: анализировать, определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности;	Задание 1
	Обучающийся владеет: основными способами определения и реализации приоритетов собственной деятельности;	Задание 2
<b>УК -6.2</b> Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	Обучающийся знает: способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни.	Тестовые задания
	Обучающийся умеет: совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и образования в течение всей жизни.	Задание 3
	Обучающийся владеет: навыками совершенствования собственной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни.	Задание 4

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

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

**2. Типовые<sup>1</sup> контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций**

**2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата**

Проверяемый образовательный результат

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>УК -6.1</b> Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки	Обучающийся знает: сущность, предметно-целевую основу определения и реализации приоритетов собственной деятельности;
<b>Примерные тестовые задания</b>	
<b>1. Психическое отражение:</b> А) является точной копией окружающей действительности; Б) носит избирательный характер; В) представляет собой фотографию воздействующей окружающей среды; Г) не зависит от условий отражения.	
<b>2. Психическим явлением является:</b> А) нервный импульс; Б) рецептор; В) интерес; Г) сердцебиение.	
<b>3. Методология психологии:</b> А) представляет собой результат процесса познания; Б) определяет способы достижения и построения знания; В) является предметной поддержкой учебной деятельности; Г) является процессом, в ходе которого возникают новые формы поведения и деятельности.	
<b>4. Возникновение эмпирического метода связано с именем:</b> А) Бекона; Б) Декарта; В) Фомы Аквинского; Г) Вундта.	
<b>5. Под психологическими орудиями, благодаря которым человек изменяет самого себя, Выготский понимал:</b> А) знания; Б) навыки и умения; В) привычки; Г) знаки, слова.	
<b>6. Ощущением называется психический процесс, состоящий в:</b> а) отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира; б) целостном отражении объектов окружающего мира; в) опосредованном отражении отдельных свойств физических объектов; г) обобщенном отражении предметов и явлений материального мира;	
<b>7. Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение — это порог ощущений:</b> а) нижний абсолютный; б) дифференциальный; в) временный; г) верхний абсолютный.	
<b>8. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, его опыта - это:</b>	

<sup>1</sup>Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

- а) апперцепция;
- б) аттракция;
- в) сенсбилизация;
- г) межанализаторное взаимодействие;

**9. Основанием разделения памяти на двигательную, эмоциональную, образную и вербальную является:**

- а) ведущий анализатор;
- б) предмет отражения;
- в) активность субъекта;
- г) вид деятельности.

**10. Мышление в психологической структуре личности относится к психическим:**

- а) свойствам.
- Б) процессам.
- В) состояниям.
- Г) образованиям.

**11. Категория «переживание» относится к:**

- А) импрессивному компоненту эмоции;
- Б) физиологическому компоненту эмоции;
- В) экспрессивному компоненту эмоции;
- Г) все ответы верны.

**12. Автором теории когнитивного диссонанса является:**

- А) Г.Холт;
- Б) М.Клейн;
- В) Л.Фестингер;
- Г) С.Шехтер.

**13. Автором «гормической» теории эмоций и чувств, предложившим различать эти понятия, является:**

- А) К.Изард;
- Б) У.Мак-Дауголл;
- В) В.Вундт;
- Г) В.К. Вилюнас.

#### УК -6.2

Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

Обучающийся знает: способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

#### Примерные тестовые задания

**14. Выделите признак, в меньшей степени характеризующий волю:**

- А) воля связана с приложением усилий, принятием решений и их реализацией;
- Б) воля связана с самоограничением, сдерживанием некоторых достаточно сильных влечений;
- В) волевые действия всегда связаны с активизацией познавательных процессов;
- Г) отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате выполнения волевого действия.

**15. Действие, совершенное без соответствующего мотива и без соответствующей цели – это действие:**

- А) нечаянное;
- Б) импульсивное;
- В) бесполезное;
- Г) негативистское.

**16. То, что определяет успехи человека в специфических видах деятельности (музыка, математика, литература) – это способности:**

- А) общие;
- Б) специальные;
- В) творческие;
- Г) учебные.

**17. К конституционально-биологическому направлению в западной характерологии не относится:**

- А) Э. Кречмер;
- Б) У. Шелдон;

- В) Ф.Галль;
- Г) Шпрангер.

**18. В характере личность проявляется в большей степени со стороны:**

- А) содержательной;
- Б) динамической;
- В) процессуальной;
- Г) структурной.

**19. Творчество, интуиция, катарсис по Ю. Б. Гиппенрейтер относятся к:**

- А) уровню сознания;
- Б) уровню предсознания;
- В) уровню подсознания;
- Г) уровню сверхсознания.

**20. Результатом анализа себя как объекта является:**

- А) самооценка;
- Б) самопринятие;
- В) Я-образ;
- Г) самосознание.

**21. Критерии научности знания, существующие на сегодняшний день в науке, были предложены:**

- А) Р.Декартом;
- Б) К.Марксом;
- В) М.Вебером;
- Г) К.Поппером.

**22. «Научным признается такое знание, которое может быть проверено» – гласит:**

- А) принцип верифицируемости;
- Б) принцип фальсифицируемости;
- В) принцип единства сознания и деятельности;
- Г) принцип развития.

**23. Автором классификации наук, в которой психологии отводится центральное место в треугольнике естественных, социальных и философских наук, является:**

- А) Л.С. Выготский;
- Б) А.Н. Леонтьев;
- В) Б.М. Кедров;
- Г) П.Я. Гальперин.

**24. Термин «парадигма» в научный оборот ввел:**

- А) Р.Декарт;
- Б) М.Вебер;
- В) К.Поппер;
- Г) Т.Кун.

**25. Категория «мотив» пришла в психологию из:**

- А) психоанализа;
- Б) бихевиоризма;
- В) интеракционизма;
- Г) гештальтпсихологии.

**26. В метапсихологической категории (выберите все варианты):**

- А) раскрывается только конкретная базисная категория;
- Б) проявляется связь с другими базисными категориями;
- В) нет связи с базисными категориями;
- Г) базисная категория выступает условием существования метапсихологической категории.

**27. То, что противостоит субъекту в его предметно-практической и познавательной деятельности называется:**

- А) объектом познания;
- Б) предметом познания;
- В) методом познания;
- Г) результатом познания.

**28. Зафиксированные в опыте и включенные в процесс практической деятельности человека стороны, свойства и отношения объектов, исследуемые с определенной целью в данных условиях и обстоятельствах, называются:**

- А) объектом познания;
- Б) предметом познания;

- В) методом познания;  
Г) результатом познания.

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

### Проверяемый образовательный результат

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<p><b>УК -6.1</b> Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки</p>	<p>Обучающийся умеет: анализировать, определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности;</p>
<p>Задание 1 Причина стресса: слишком большой объем работы. Задача: упорядочить объем работы. Предложить пути решения проблемы</p>	
<p><b>УК -6.1</b> Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки</p>	<p>Обучающийся владеет: основными способами определения и реализации приоритетов собственной деятельности;</p>
<p>Задание 2 Покажите связи, которые существуют между: – причинами возникновения организационных и социально-трудовых конфликтов и несовершенством системы управления персоналом, организационной структуры, кадровой политики промышленной организации; – причинами повышения уровня профессионального стресса и несовершенством организации труда персонала промышленной организации.</p>	
<p><b>УК -6.2</b> Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития</p>	<p>Обучающийся умеет: совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и образования в течение всей жизни.</p>
<p>Задание 3 Причина стресса: ощущение, что вас недооценивают. Задача: научиться ценить себя. Предложить пути решения проблемы</p>	
<p><b>УК -6.2</b> Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития</p>	<p>Обучающийся владеет: навыками совершенствования собственной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни.</p>
<p>Задание 4 Предложите программу мероприятий, направленных: – на профилактику организационных конфликтов; – на разрешение организационных конфликтов; – на урегулирование организационных конфликтов – на повышение мотивации к реализации траектории саморазвития</p>	

### 2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации

1. Стресс, источники стресса.
2. Классификация стрессовых ситуаций.
3. Стратегия саморегуляции в стрессе, психоэнергетический потенциал.
4. Выявление уровня психоэнергетической опустошенности личности.
5. Построение идеальной ресурсной модели противодействия стрессу.
6. Эффективные техники релаксации, дыхательные упражнения, телесные техники.
7. Поведенческие модели в стрессовых ситуациях.
8. Навыки принятия эффективных решений в стрессовых ситуациях.
9. Создание собственных позитивных установок.
10. Моделирование стрессовых ситуаций на работе и регулирование напряжения.
11. Включение техник и приемов в рабочий день.
12. Стрессовые состояния в рабочей групповой деятельности (переговоры, совещание, планерка).
13. Эффективное использование своих внутренних жизненных ресурсов.
14. Интеграция и систематизация методов стресс-менеджмента.
15. Исследование состояний защищенности и готовности к эффективной жизнедеятельности.
16. Развитие навыков «нестрессового» взаимодействия

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

#### Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

**«Отлично/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**«Хорошо/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**«Удовлетворительно/зачтено»** – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.

**«Неудовлетворительно/не зачтено»** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

*Виды ошибок:*

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*
- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*
- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*

#### Критерии формирования оценок по зачету

**«Отлично/зачтено»** – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний, не допустил логических и фактических ошибок

**«Хорошо/зачтено»** – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык 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.



Экспертный лист  
оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по  
дисциплине  
Стресс-менеджмент  
по направлению подготовки/специальности  
23.05.04 Эксплуатация железных дорог

(код и наименование)

Направленность (профиль)/специализация

Магистральный транспорт

(наименование)

Специалист

квалификация выпускника

1. Формальное оценивание			
Показатели		Присутствуют	Отсутствуют
Наличие обязательных структурных элементов:		+	
– титульный лист		+	
– пояснительная записка		+	
– типовые оценочные материалы		+	
– методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания		+	
Содержательное оценивание			
Показатели	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует
Соответствие требованиям ФГОС ВО к результатам освоения программы	+		
Соответствие требованиям ОПОП ВО к результатам освоения программы	+		
Ориентация на требования к трудовым функциям ПС (при наличии утвержденного ПС)	+		
Соответствует формируемым компетенциям, индикаторам достижения компетенций	+		

Заключение: ФОС рекомендуется/ не рекомендуется к внедрению; обеспечивает/ не обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения; критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают/ не обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения.

Эксперт: доцент кафедры теории и практики управления Оренбургского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, к.э.н., доцент

/ Бекбергенева Д.Е.

(подпись)