

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.09.2026 12:39:27  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf098f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт Образования и Практической Психологии

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 1 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)**

**Стресс-менеджмент**

**Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профиль)  
Безопасность жизнедеятельности и физическая культура**

**Присваиваемая квалификация  
Бакалавр**

**Форма обучения  
очная, заочная**

**Год набора 2026**

**Челябинск, 2026 г.**

ФОС\_44\_03\_05 Педагогическое образование (БЖД\_ФК) заочная, очная  
2026\_Стресс-менеджмент

**Фонд оценочных средств одобрен и рекомендован:**

Проректор по учебной работе

утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

## Протокол заседания № 06 от 06.02.2026

Председатель Ученого совета

института образования и

практической психологии

СОГЛАСОВАНО

И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики**

## Протокол заседания № 7 от 27.01.2026

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО

С.А. Курносова

Автор (составитель)

В.Н. Трифонова

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 274-1

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | стр. 3 из 8                                                                                                                                                                                                                     | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | стр. 4 из 8                                                                                                                                                                                                                     | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) «44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», Направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Дисциплина Стресс-менеджмент

Семестр(ы) изучения: 9

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет

## 2. Перечень формируемых компетенций

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Стресс-менеджмент»

направлено на формирование следующих компетенций:

| Код и наименование компетенции согласно ФГОС                                                                                                      | Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                 | 2                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |                                                    | Знать:<br>способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;<br>Уметь:<br>планировать свою жизнедеятельность в течение всей жизни<br>Владеть:<br>инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    |                                                    | Знать:<br>методы сохранения и укрепления здоровья<br>Уметь:<br>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом<br>Владеть:<br>способами и средствами организации здорового образа жизни                                           |

## 3. Содержание оценочных средств по дисциплине

### 3.1 Виды оценочных средств

| Код, наименование компетенции согласно ФГОС | Перечень планируемых результатов обучения по | Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из | Семестр | Номер задания | Наименование оценочного средства |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------|
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|---------------|
|  <p>МИНОБРНАУКИ России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Институт Образования и Практической Психологии</p> |             |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ».                        |             |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | стр. 5 из 8 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                          | дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                               | РПД п.2.2)                                                                                                                                             |   |   |                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------|
| <b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b> | Знать:<br>способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;<br>Уметь:<br>планировать свою жизнедеятельность в течение всей жизни<br>Владеть:<br>инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей | <b>Раздел 1. Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека</b><br><b>Раздел 2. Стресс-менеджмент.</b><br><b>Профилактика стресса</b> | 9 | 3 | Задание закрытого типа на установление последовательности |
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>    | Знать:<br>методы сохранения и укрепления здоровья<br>Уметь:<br>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом<br>Владеть:<br>способами и средствами организации здорового образа жизни                                           | <b>Раздел 1. Стресс как психологическое и физиологическое состояние человека</b><br><b>Раздел 2. Стресс-менеджмент.</b><br><b>Профилактика стресса</b> | 9 | 7 | Задание закрытого типа на установление последовательности |

### 3.2 Содержание оценочных средств

Примерные темы рефератов к самостоятельному изучению дисциплины

1. Понятие профессионального стресса
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности
5. Личностные деформации стрессового типа
6. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | стр. 6 из 8                                                                                                                                                                                                                     | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

7. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях

8. Психологические технологии управления стрессом в организации

9. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний

10. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения

Тематика контрольных работ

1. Стресс: определение, причины, факторы и симптомы.

2. Стадии протекания стресса

3. Психологические защиты.

4. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и

5. ресурсами человека.

6. Профилактика стрессов в деловом общении.

7. Разработка коммуникационной стратегии туристского предприятия.

8. Организационные формы использования методов профилактики и

9. Управления стрессом в прикладных условиях.

10. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы)

Вопросы к зачёту

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.

2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | стр. 7 из 8                                                                                                                                                                                                                     | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования

#### **4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

##### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации**

Зачет проходит в форме собеседования по вопросам для подготовки к зачету

##### **4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств**

Промежуточная аттестация в форме зачета оценивает результаты учебной деятельности студента в течение всего семестра. Индивидуальный результат учебной деятельности студента учитывает следующие показатели: результаты выполнения тестов самоконтроля по всем темам дисциплины, решение задач, результаты выполнения проектных заданий. Если по итогам работы на семинарах не представляется возможности поставить отметку «Зачтено», со студентом проводится итоговое занятие в форме тестирования и собеседования по вопросам тех тем, разделов, к которым он не был готов отвечать на семинаре, или ответил неудовлетворительно, или отсутствовал на семинарском (практическом) занятии.

Отметка «Зачтено» ставится, если студент демонстрирует точное и прочное знание материала в заданном объеме; понимает материал, способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе научного психологического знания. Возможны некоторые неточности, но такие, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения.

Отметка «Не зачтено» ставится, если студент материалом не владеет, не понимает его, знания поверхностные, отрывочные, студент не способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе пройденного материала, допускает серьезные ошибки.

##### **4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций**

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «зачтено»:

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки, необходимые для решения профессиональных задач и в повседневной жизни
- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития, формулировать собственные выводы.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                      | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине "Стресс-менеджмент", по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Безопасность жизнедеятельности и физическая культура ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | стр. 8 из 8                                                                                                                                                                                                                     | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

2. Средний уровень соответствует оценке «зачтено»:

- предполагает формирование компетенций на среднем уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания знаний, необходимых для решения профессиональных задач и в повседневной жизни;
- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

3. Базовый уровень соответствует оценке «зачтено»:

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений;
- студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.

4. Низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно/не зачтено»