

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Васильевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.09.2025 10:47:28

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a878808522525

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Институт образования и практической психологии

Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)
Стресс-менеджмент
Направление подготовки (специальность)
подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)»**

**Направленность (профиль)
Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт,
киберспорт)**

**Присваиваемая квалификация
бакалавр**

**Форма обучения
очная, заочная**

Челябинск 2025 г.

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФОС_Стресс-менеджмент _очная форма обучения_2025 год набора**

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 08 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета
института образования и практической
психологии

согласовано

И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и
профессиональной педагогики**

Протокол заседания № 5 от 29.01.2025

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Курносова

Автор (составитель)

В.Н.Трифорова

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13»
апреля 2021 г. № 247-1**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 2 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
 - 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
 - 3.1. Виды оценочных средств
 - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
 - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
 - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
 - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»*

Направленность (профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)

Дисциплина: *Стресс-менеджмент*

Семестр изучения: *9*

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Стресс-менеджмент» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	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	УК-6.1. Демонстрирует понимание основных принципов самообразования, профессионального и личностного развития. УК-6.2. Определяет свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели УК-6.3. Демонстрирует умение рационального распределения временных и/или иных ресурсов.	Знать: методы эффективного планирования времени Уметь: планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации Владеть: приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач
УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обес-	Знать: методы сохранения и укрепления здоровья Уметь: осуществлять самоконтроль состояния своего организма



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 4 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

	социальной и профессиональной деятельности	печения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	в процессе занятий физической культурой и спортом Владеть: способами и средствами организации здорового образа жизни
--	--	--	---



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п / п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1	УК-6: Знать: методы эффективного планирова- ния времени Уметь: планировать свою жизнедеятель- ность на период обучения в обра- зовательной организации Владеть: приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач	Стресс как пси- хологическое и физиологиче- ское состояние человека	Контрольная работа Реферат	Вопросы для подготовки к зачету



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Стресс-менеджмент. Профилактика стресса	Контрольная работа Реферат	Вопросы для подготовки к зачету



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

<p>УК-7: Знать: методы сохранения и укрепления здоровья Уметь: осуществлять самоконтроль со- стояния своего организма в про- цессе занятий физической культу- рой и спортом Владеть: способами и средствами организации здорового образа жизни</p>	<p>Иная контактная работа</p>	<p>Контрольная работа Реферат</p>	<p>Вопросы для подготовки к зачету</p>
--	-----------------------------------	---	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.

3.2 Содержание оценочных средств

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

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.
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

База тестовых вопросов

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов (полужирным шрифтом – верные варианты)
1	Какое название носит чувство опустошенности и усталости, вызванное работой, снижение	а) эмоциональное истощение б) дистресс в) хронический стресс



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 9 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

	эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение:	
2	Как называется состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события:	а) стратегия б) кризис в) организационная социализация
3	Индивидуальные качества субъекта труда, влияющие на эффективность профессиональной деятельности и успешность ее усвоения, получили название:	а) профессиональная пригодность б) профессиональное здоровье в) профессионально значимые качества
	и т.д....	

Контрольные задания

Контрольное задание предполагает развернутый ответ и требует анализа теоретической информации или её применения для решения задачи практического характера.

Примеры контрольных заданий:

1. Что такое профессиональная психологическая этика и почему необходимо её строгое соблюдение в работе педагога -психолога?
2. В чём заключается принцип конфиденциальности? Приведите соответствующие примеры из практики работы учителей и психологов, свидетельствующие о соблюдении ими этого принципа и о его нарушении.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства представлены базой вопросов для тестирования, контрольными заданиями и проектными заданиями.

Вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных (позволяют оценить пороговый уровень освоения компетенции).

Контрольное задание предполагает развернутый ответ и требует анализа теоретической информации или её применения для решения задачи практического характера (служат для оценивания базового уровня освоения компетенции).

Проектное задание предполагает творческое использование теоретических знаний для решения задач практического характера или для разработки средств профессиональной деятельности, для проектирования профессиональной деятельности в соответствии с заданной педагогической ситуацией (позволяют оценить продвинутый уровень освоения компетенции).

Фонд оценочных средств включает комплекс разноуровневых заданий,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 10 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____
----------------------	---------------	------------------------	--------------

позволяющих оценить регулярную работу студента, направленную на формирование компетенций и достижение планируемых результатов обучения.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учётом их индивидуальных психофизических особенностей

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

При оценивании сформированных компетенций учитываются следующие критерии:

1) результативность выполнения тестов (в электронном курсе в образовательной среде Moodle);

2) качество выполнения контрольных заданий;

Критериальные показатели к уровням освоения программы

«Отлично» - студент глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать примерами, фактами, данными научных исследований; логично, четко, ясно и кратко излагает ответы на дополнительные вопросы; ответ носит самостоятельный характер.

«Хорошо» - ответ студента соответствует указанным выше критериям, но содержание ответа имеет отдельные неточности (несущественные ошибки) в изложении теоретического и практического материала, отличается меньшей обстоятельностью, глубиной, обоснованностью и полнотой; допущенные ошибки исправляются студентом после дополнительных вопросов экзаменатора.

«Удовлетворительно» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности и существенные ошибки в определении понятий, формулировке положений; не умеет применять знания для объяснения фактов, не умеет обосновать свои суждения; наблюдается нарушение логики изложения; ответ отличается низким уровнем самостоятельности.

«Неудовлетворительно» - студент имеет разрозненные, бессистемные знания; допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет соединять теоретические положения с практикой; студент отказался от ответа на экзаменационный билет или пользовался «шпаргалкой».

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Стресс-менеджмент»
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность
(профиль) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 11 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____
----------------------	---------------	------------------------	--------------

сформированности компетенций

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. **Высокий уровень сформированности компетенций** соответствует оценке отлично:
 - предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки составления информационных обзоров по национальной и международной практике аудита, навыки систематизации данных, необходимых для решения экономических задач
 - студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития аудиторской деятельности, формулировать собственные выводы.
2. **Средний уровень** соответствует оценке хорошо:
 - предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания национальных и международных стандартов аудита, умение сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения ситуаций в процессе аудиторских проверок;
 - студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».
3. **Базовый уровень** соответствует оценке удовлетворительно:
 - предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений национальных и международных стандартов аудиторской деятельности;
 - студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.
4. **Низкий уровень** соответствует оценке неудовлетворительно.