Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра менеджмента

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФЭН
д.т.н., профессор А.Г. Русина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: А.Г. Русина
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## ДИСЦИПЛИНЫ

**Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер**

Образовательная программа: 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника, магистерская программа: Техника и электрофизика высоких напряжений

Новосибирск 2026

## 1. Обобщенная структура фонда оценочных средств дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по **дисциплине** Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер представлена в Таблице. Совокупность результатов обучения по дисциплине соотнесена с уровнями сформированности компетенций и соотнесенными с ними индикаторами. Индикаторы достижения компетенций измеряемы с помощью средств текущей и промежуточной аттестации по **дисциплине** Стрессоустойчивость: как нарастить панцирь и закалить характер.

Таблица

| **Формируемые компетенции** | **Индикаторы компетенций** | **Темы** | **Этапы оценки результатов обучения и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **Мероприятия текущего контроля (контрольная работа, курсовой проект, РГЗ(Р), реферат и др.)** | **Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)** |
| ПК-1.В/ПР Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом региональных особенностей и потребностей работодателей. | 2. Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона. | Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности | Отчет по лабораторной работе по теме «Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости», «Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности» РГЗ/Реферат, разделы «Основная часть», «Заключение» | Зачет, вопросы теста 1-2 |
| ПК-3.В/ПР Способен формулировать технические задания и использовать средства автоматизации при проектировании объектов профессиональной деятельности | 3. Использует средства автоматизации при проектировании | Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним | Отчет по лабораторной работе по теме «Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности» РГЗ/Реферат, разделы «Введение», «Основная часть», «Приложение» | Зачет, вопросы теста 3-4 |
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | 1. Анализирует проблемную ситуацию и осуществляет её декомпозицию на отдельные задачи. | Причины и последствия стресса в жизни человека и продуктивности профессиональной деятельности Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним | Отчет по лабораторной работе по теме «Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним» РГЗ/Реферат, разделы «Основная часть», «Заключение» | Зачет, вопросы теста 5-6 |
| УК-1 | 2. Вырабатывает стратегию решения поставленной задачи | Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости Техники диагностики уровня стресса и способов совладания с ним | Отчет по лабораторной работе по теме «Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости» РГЗ/Реферат, разделы «Введение», «Основная | Зачет, вопросы теста 7-9 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | часть», «Заключение», «Список литературы и источников» | |
| УК-1 | 3. Формирует возможные варианты решения задач | Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей Модели реакций на стресс | Отчет по лабораторной работе по теме «Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей», «Модели реакций на стресс» РГЗ/Реферат, разделы «Основная часть», «Заключение» | Зачет, вопросы теста 10-12 |
| УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия | 3. Использует современные информационно-коммуникативные средства для коммуникации | Виды стрессов в жизни и профессиональной деятельности Модели реакций на стресс | Отчет по лабораторной работе по теме «Виды стрессов в жизни и профессиональной деятельности» РГЗ/Реферат, разделы «Введение», «Основная часть», «Список литературы и источников», «Приложение» | Зачет, вопросы теста 13-15 |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | 1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания | Модели реакций на стресс Организационно-управленческие инструменты организации труда с минимизацией стресса для наемного персонала Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости | Отчет по лабораторной работе по теме «Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости» РГЗ/Реферат, разделы «Введение», «Основная часть», «Заключение», «Приложение» | Зачет, вопросы теста 16-18 |
| УК-6 | 2. Определяет приоритеты личностного роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки | Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей Поведение во время стресса: способы повышения стрессоустойчивости | Отчет по лабораторной работе по теме «Модели профилактики профессионального выгорания у руководителей » РГЗ/Реферат, разделы «Введение», «Основная часть», «Список литературы и источников», «Приложение» | Зачет, вопросы теста 19-20 |

## 2. Методика оценки этапов формирования компетенций по дисциплине

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, проверяются при проведении мероприятий текущей аттестации (контроля) в процессе изучения дисциплины, указанных в таблице раздела 1.

В 2 семестре обязательным этапом текущей аттестации является расчетно-графическое задание (работа) (РГЗ(Р)). Требования к выполнению РГЗ(Р), состав и правила оценки сформулированы в паспорте РГЗ(Р).

Промежуточная аттестация по **дисциплине** проводится в 2 семестре - в форме зачета, который направлен на оценку сформированности результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций ПК-1.В/ПР, ПК-3.В/ПР, УК-1, УК-4, УК-6 и соотнесенных с ними индикаторов. (см. таблицу раздела 1).

Зачет проводится в форме письменного тестирования, варианты теста составляются из вопросов, приведенных в паспорте зачета, позволяющих оценить результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Общие правила выставления оценок текущей и промежуточной аттестации по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе дисциплины.

На основании критериев, приведенных в п. 3, осуществляется оценка уровней достигнутых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций ПК-1.В/ПР, ПК-3.В/ПР, УК-1, УК-4, УК-6, закрепленных за дисциплиной.

## 3. Общая характеристика уровней результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

**Продвинутый.** Теоретическое содержание курса освоено полностью. Студент демонстрирует систематическое и глубокое понимание учебного материала и способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Сформированы необходимые навыки практической работы. Все учебные задания, предусмотренные программой обучения, выполнены качественно, без замечаний. Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов, входящим в диапазон продвинутого уровня.

**Базовый.** Теоретическое содержание курса освоено в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Навыки практической работы сформированы на базовом уровне. Все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с небольшими погрешностями. Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов в пределах базового уровня.

**Пороговый**. Теоретическое содержание курса освоено в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Некоторые практические навыки работы с сформированы с пробелами. Учебные задания, предусмотренные программой обучения, выполнялись с ошибками, исправленными под руководством преподавателя. Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов в пределах порогового уровня.

**Ниже порогового.** Теоретическое содержание курса освоено фрагментарно. Необходимые навыки практической работы сформированы минимально. Большинство учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены. Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов, входящих в диапазон ниже порогового уровня.