

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА**

Перечень сведений о рабочей программе дисциплины	Учетные данные
Образовательная программа ВСЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛИТЕТА, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В УРФУ	
Направление/специальность ВСЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В УРФУ	
Уровень подготовки специалитет	

Екатеринбург, 2017

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание	Должность	Кафедра	Подпись
1	Дихорь Виктория Александровна	-	Преподаватель	Сервиса и оздоровительных технологий	

Рекомендовано учебно-методическим советом

Председатель учебно-методического совета
Протокол № 27 от 21.06.17 г.



Е.В. Вострецова

Согласовано:

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА»

1.1. Аннотация содержания дисциплины

Дисциплина «Развитие ресурсов организма» относится к факультативам и реализуется во 2 семестре.

Цель изучения дисциплины «Развитие ресурсов организма» - приобретение навыков мобилизации и оптимизации индивидуальных возможностей обучающегося. Во время взросления человек испытывает максимальное напряжение и стресс, которые могут привести к снижению мотивации, эффективности деятельности и нервному срыву. Процесс адаптации обучающихся является серьезным испытанием для организма.

Содержание дисциплины предусматривает:

1. Формирование навыков стрессоустойчивости. Дисциплина содержит практические рекомендации по управлению дыханием, тонусом мышц и обучение навыкам визуализации.

2. Понимание механизмов адаптационного процесса. Знания этапов протекания адаптационного процесса позволяют оценить собственную динамику, выработать более эффективную концепцию адаптации, спрогнозировать возможные риски и проблемные ситуации. В дисциплине учитывается специфика обучающихся, делается акцент на особенностях социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья в высшем учебном заведении.

3. Развитие ресурсов мозга. В стрессовой ситуации снижаются показатели по таким функциям, как память, внимание и мышление. Обучающимся предлагается пройти экспресс-диагностику и определить существующие показатели по вышеописанным функциям. Далее, используя практические рекомендации по развития ресурсов мозга, обучающиеся смогут самостоятельно провести курс тренировок. В завершении участники проведут повторную диагностику и сравнят показатели с исходными данными.

1.2. Язык реализации программы – русский.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Результатом обучения в рамках дисциплины является формирование у студента следующих компетенций:

- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОКФ-1);
- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОКФ-2);
- готовность к межличностной коммуникации в устной и письменной формах для решения задач профессиональной деятельности (ОПКФ-1);

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- виды стресса;
- стадии стресса;
- психофизиологические особенности адаптации;
- психологические особенности адаптации;
- особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

уметь:

- осуществлять базовую диагностику мнестической деятельности;
- использовать современные методы диагностики внимания;
- осуществлять первичную диагностику мыслительной деятельности;
- адекватно реагировать на неожиданные стрессогенные факторы;

владеть (демонстрировать навыки и опыт деятельности):

- навыками управления дыханием;
- навыками визуализации;
- управления тонусом мышц;
- техниками развития внимания;
- основами мнемотехники;
- способами тренировки мышления.

1.4.Объем дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	2-й семестр
1.	Аудиторные занятия	22	22	22
2.	Лекции	6	6	6
3.	Практические занятия	16	16	16
4.	Лабораторные работы	0	0	0
5.	Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации	82	3,3	82
6.	Промежуточная аттестация	4	0,25	Зачет,4
7.	Общий объем по учебному плану, час.	108	25,55	108
8.	Общий объем по учебному плану, з.е.	3		3

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины		Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)
		Всего часов	В т.ч. контактная работа (час.)*	2-й семестр
1.	Аудиторные занятия	12	12	12
2.	Лекции	6	6	6
3.	Практические занятия	6	6	6
4.	Лабораторные работы	0	0	0
5.	Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации	92	1,8	92
6.	Промежуточная аттестация	4	0,25	Зачет,4
7.	Общий объем по учебному плану, час.	108	14,05	108
8.	Общий объем по учебному плану, з.е.	3		3

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.	Стресс – реакция организма на сильное эмоциональное напряжение. В разделе предложены практические упражнения для управления дыханием и тонусом мышц. Особое внимание уделяется специфике модуля и направленности на лиц с ограниченными возможностями здоровья. К упражнениям прилагаются существующие противопоказания. Универсальным механизмом саморегуляции является визуализация, позволяющая каждому участнику в короткие сроки без лишних физических ресурсов нормализовать свое состояние.
2	Основы адаптационного процесса	Эффективная адаптация возможна лишь при понимании механизмов процесса. Раздел способствует пониманию особенностей адаптационного периода у лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их нозологий.
3	Развитие ресурсов мозга	Память, мышление и внимание – основные высшие психические функции. От этих показателей зачастую зависит эффективность учебной деятельности студента. Раздел имеет практикоориентированный характер, включает в себя диагностические материалы и техники по развитию вышеописанных функций.

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

3.1. Распределение аудиторной нагрузки и мероприятий самостоятельной работы по разделам дисциплины

Раздел дисциплины		Аудиторные занятия (час.)				Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий																				
Код раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)		Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)							Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)					
			Лекции	Практические занятия		Лабораторные работы	Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар, занятие	Лабораторное занятие	Н/и семинар, семинар-конференция, коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*	Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*	Курсовой проект*	Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.	36	8	2	6		28	14	2	12			12	1								2	1			
2	Основы адаптационного процесса	34	7	2	5		27	12	2	10			12	1								3	1			
3	Развитие ресурсов мозга	34	7	2	5		27	12	2	10			12	1								3	1			
	Всего (час), без учета промежуточной аттестации:	104	22	6	16		82	38	6	32			36	36								8	8			
	Всего по дисциплине (час.):	108	22				86	В т.ч. промежуточная аттестация														4	0			

Код раздела, темы	Раздел дисциплины	Аудиторные занятия (час.)				Самостоятельная работа: виды, количество и объемы мероприятий													Подготовка к контрольным мероприятиям текущей аттестации (колич.)			Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине (час.)					
		Всего по разделу, теме (час.)	Всего аудиторной работы (час.)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего самостоятельной работы студентов (час.)	Подготовка к аудиторным занятиям (час.)					Выполнение самостоятельных внеаудиторных работ (колич.)								Всего (час.)	Контрольная работа*	Коллоквиум*	Зачет	Экзамен		
								Всего (час.)	Лекция	Практ., семинар. занятие	Лабораторное занятие	Н/н семинар, семинар-конфер., коллоквиум (магистратура)	Всего (час.)	Домашняя работа*	Графическая работа*	Реферат, эссе, творч. работа*	Проектная работа*	Расчетная работа, разработка программного продукта*	Расчетно-графическая работа*	Домашняя работа на иностр. языке*						Перевод инояз. литературы*	Курсовая работа*
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.	34	4	2	2		30	6	2	4			22	2									2	1			
2	Основы адаптационного процесса	35	4	2	2		31	6	2	4			22	2									3	1			
3	Развитие ресурсов мозга	35	4	2	2		31	6	2	4			22	2									3	1			
	Всего (час), без учета промежуточной аттестации:	104	12	6	6		92	18	6	12			66	66									8	8			
	Всего по дисциплине (час.):	108	12				96														В т.ч. промежуточная аттестация			4	0		

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Лабораторные работы

не предусмотрено

4.2. Практические занятия

Для очной формы обучения

Код раздела, темы	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	Приемы управления дыханием	2
1	Способы управления тонусом мышц	2
1	Механизмы визуализации	2
2	Способы психологической адаптации	2
2	Особенности психофизиологической адаптации	2
2	Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении	1
3	Техники развития памяти	2
3	Развитие мышления	2
3	Основы развития внимания	1
Всего:		16

Для заочной формы полного срока обучения

Код раздела, темы	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
1	Приемы осознанной саморегуляции	2
2	Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении	2
3	Развитие высших психических функций (память, мышление, внимание)	2
Всего:		6

4.3. Примерная тематика самостоятельной работы

4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

1. Мой профиль стрессоустойчивости.
2. Особенности адаптационного процесса у лиц с ОВЗ (с учетом своей нозологии).
3. Диагностика памяти.
4. Диагностика внимания.
5. Диагностика мыслительной деятельности.
6. Тренировка памяти.
7. Тренировка концентрации внимания.
8. Способы тренировки мозга.
9. Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении.
10. Особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
11. Сравнительная характеристика психофизиологической и психологической адаптации.

- 4.3.2. **Примерный перечень тем графических работ**
не предусмотрено
- 4.3.3. **Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)**
не предусмотрено
- 4.3.4. **Примерная тематика индивидуальных или групповых проектов**
не предусмотрено
- 4.3.5. **Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)**
не предусмотрено
- 4.3.6. **Примерный перечень тем расчетно-графических работ**
не предусмотрено
- 4.3.7. **Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)**
не предусмотрено
- 4.3.8. **Примерная тематика контрольных работ**
1. Виды стресса.
 2. Стадии стресса.
 3. Стрессоустойчивость как механизм личностной безопасности.
 4. Социальная адаптация как механизм социализации личности.
 5. Развитие ресурсов мозга.
 6. Основы мнемотехники: упражнения для развития памяти.
- 4.3.9. **Примерная тематика коллоквиумов**
не предусмотрено

5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения					Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение						
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Онлайн-курс
Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.				*								*
Основы адаптационного процесса				*								*
Развитие ресурсов мозга				*								*

6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (Приложение 1)

7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ (Приложение 2)

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (Приложение 3)

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1.Рекомендуемая литература

9.1.1.Основная литература

1. Адам Грант, Шерил Сэндберг. План Б: Как пережить несчастье, справиться с силами и снова ощутить радость жизни. Издательство: ООО «Альпина Паблишер», 2018. Режим доступа: <https://monster-book.com/plan-b>
2. Джек Льюис, Адриан Вебстер. Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса. Издательство: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015. Режим доступа: <https://monster-book.com/mozg-kratkoe-rukovodstvo>
3. Дэнни Пенман, Марк Уильямс. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. Издательство: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014. Режим доступа: <https://monster-book.com/mindfulness>

9.1.2.Дополнительная литература

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. Издательство: военно-медицинская академия, 1999. Режим доступа: https://royallib.com/book/apchel_vasilyi/stress_i_stressustoychivost_cheloveka.html
2. Адаптация человека. Под ред. Варабашевой В.И., Лихницкой И.И. – Ленинград, 1972.
3. Блонский П.П. Память и мышление. - Изд. 2. - М.: Норма, 2007
4. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. - М., 2005. - Т. 3.
5. Гамон Д, Брегдон А.Д, Как развить умственные способности, память и внимание, 2009г, Издано: Клуб семейного досуга,ст. 318
6. Ганс Селье. Стресс без дистресса. Издательство: Прогресс, 1982. Режим доступа: http://bookscafe.net/book/sele_gans-stress_bez_distressa-57902.html
7. Головлева И. В. Самоучитель по развитию памяти - М. : Мир книги, 2005. - 320 с.
8. Завражин, С. А. Адаптация детей с ограниченными возможностями : учеб. пособие для вузов / С. А. Завражин, Л. К. Фортова. — М. : Трикта : Академический Проект, 2005. — 396 с.
9. Кун Д. Основы психологии. Все тайны поведения человека / Д. Кун. - СПб. : прайм - ЕВРОЗНАК, 2005. - 720 с.
10. Сапольски Роберт. Психология стресса. Издательство: Мастера психологии, 2015. Режим доступа: <https://paraknig.com/view/355406>
11. Специальная психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский [и др.] ; под ред. В.И. Лубовского. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Издательство: Питер, 2006. Режим доступа: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf>

9.2.Методические разработки

Не используются.

9.3.Программное обеспечение

Не используется.

9.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>.
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
3. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib2.urfu.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» – www.e.lanbook.com
5. Университетская библиотека ONLINE – biblioclub.ru

6. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – www.rsl.ru
7. Библиотеки УрФУ – www.usu.ru
8. Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>
9. Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>
10. Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

9.5. Электронные образовательные ресурсы

Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». Режим доступа: http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring_2018/info

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием

Для обеспечения дисциплины используется учебная аудитория, оснащённая мультимедийным оборудованием: компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.

6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Весовой коэффициент значимости дисциплины – . Утверждено ученым советом института

6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0,5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Контрольная работа 1</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Контрольная работа 2</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Контрольная работа 3</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,4		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,6		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0,5		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Домашняя работа 1</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Домашняя работа 2</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Домашняя работа 3</i>	<i>2, 1-12</i>	<i>35</i>
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрена		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0		
3. Лабораторные занятия не предусмотрены: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0		

6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины

Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина	Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре
Семестр 2	1

7. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на сайте ФЭПО <http://fepo.i-exam.ru>.

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на сайте Интернет-тренажеры <http://training.i-exam.ru>.

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на портале СМУДС УрФУ.

В связи с отсутствием Дисциплины и ее аналогов, по которым возможно тестирование, на сайтах ФЭПО, Интернет-тренажеры и портале СМУДС УрФУ, тестирование в рамках НТК не проводится.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ БРС

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	повышенный	высокий
Знания	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
Умения	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции,	Студент умеет самостоятельно выполнять действия	Студент умеет самостоятельно выполнять действия,

	алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	(приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
Личностные качества	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

Не предусмотрено

8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.3.1. Примерные задания по выполнению контрольных работ

1. Перечислите виды и стадии стресса (по каждому приведите пример).
2. Перечислите психологические и психофизиологические способы адаптации с примерами.
3. Опишите несколько (не меньше двух) инструментов развития ресурсов мозга с примерами.

8.3.2. Примерные задания по выполнению домашних работ

1. Создайте собственный профиль стрессоустойчивости.
2. Опишите механизмы визуализации и минимум 3 примера из личного опыта.
3. Опишите особенности адаптационного процесса у лиц с ОВЗ (с учетом своей нозологии).
4. Составьте рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении. По каждой из рекомендаций напишите свое мнение о значимости и пример.
5. Проведите сравнительную характеристику психофизиологической и психологической адаптации. Приведите примеры из личного опыта.
6. Проведите у себя/знакомого диагностику памяти, внимания и мыслительной деятельности и подберите упражнения для тренировки памяти и концентрации внимания.

8.3.3. Примерные контрольные кейсы

не предусмотрено

8.3.4. Перечень примерных вопросов для зачета

1. Понятие стресса. Эустресс и дистресс.
2. Стадии стресса.
3. Приемы управления брюшным дыханием.
4. Приемы управления грудным дыханием.
5. Визуализация как механизм снижения напряжения.
6. Способы управления тонусом мышц спины.
7. Фазы управления тонусом мышц.
8. Адаптация как процесс.

9. Психофизиологическая адаптация.
10. Психологическая адаптация.
11. Социальная адаптация как механизм социализации личности.
12. Особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
13. Диагностика и развитие мнестической деятельности.
14. Современные методы диагностики и развития внимания.
15. Диагностика и развитие мышления.

8.3.5. Перечень примерных вопросов для экзамена

не предусмотрено

8.3.6. Ресурсы АПИМ УрФУ, СКУД УрФУ для проведения тестового контроля в рамках текущей и промежуточной аттестации

не предусмотрено

8.3.7. Ресурсы ФЭПО для проведения независимого тестового контроля

не предусмотрено

8.3.8. Интернет-тренажеры

не предусмотрено