

Приложение
к рабочей программе модуля (дисциплины)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Код модуля	Модуль
<i>1140517</i>	<i>Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья</i>

Оценочные материалы по модулю составлены авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	К.т.н.	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
2	Ткачук Галина Андреевна	-	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
3	Дихорь Виктория Александровна	-	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
4	Казанцева Татьяна Владимировна	-	Ассистент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации

Согласовано:

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ МОДУЛЯ АДАПТАЦИОННОГО МОДУЛЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах и часах	Форма итоговой промежуточной аттестации по дисциплинам модуля и в целом по модулю
1	<i>Основы личностного роста</i>	<i>3 з.е./108 ч.</i>	<i>зачет</i>
2	<i>Развитие ресурсов организма</i>	<i>3 з.е./108 ч.</i>	<i>зачет</i>
<i>ИТОГО по модулю:</i>		<i>6 з.е./216 ч.</i>	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО МОДУЛЮ

Не предусмотрено

2.1. Проект по модулю

Не предусмотрено

2.2. Интегрированный экзамен по модулю

Не предусмотрено

Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1

Основы личностного роста

Модуль Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	к.т.н.	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
2	Ткачук Галина Андреевна	-	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
3	Дихорь Виктория Александровна	-	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
4	Казанцева Татьяна Владимировна	-	Ассистент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ *Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья для направлений бакалавриата*

Таблица 1

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей З-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения У-4 - Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения и способы развития (в том числе с использованием цифровых средств) необходимых компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личностного и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств, в соответствии с жизненными целями и плана действий по ее реализации на основе оценки своих конкурентных преимуществ, возможностей и приоритетов Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ *Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья для направлений специалитета*

Таблица 2

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2
<p>УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p>	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей З-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения У-4 - Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения и способы развития (в том числе с использованием цифровых средств) необходимых компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личностного и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств, в соответствии с жизненными целями и плана действий по ее реализации на основе оценки своих конкурентных преимуществ, возможностей и приоритетов Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>

2. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ВКЛЮЧАЯ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Распределение объема времени по видам учебной работы

Таблица 2

№ п/п	Наименование дисциплины модуля	Объем времени, отведенный на освоение дисциплины модуля								
		Аудиторные занятия, час.				Промежуточная аттестация (форма итогового контроля /час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа студента, включая текущую аттестацию (час.)	Всего по дисциплине	
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего				Час.	З.е.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Основы личностного роста	6	16		22	3	22	82	108	3
Всего на освоение дисциплины модуля (час.)		6	16		22	3	22	82	108	3

2.2. Виды СРС, количество и объем времени на контрольно-оценочные мероприятия СРС по дисциплине

Контрольно-оценочные мероприятия СРС включают самостоятельное изучение материала, подготовку к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля, выполнение и оформление внеаудиторных мероприятий текущего контроля и подготовку к мероприятиям промежуточного контроля.

Таблица 3

№ п/п	Вид самостоятельной работы студента по дисциплине модуля	Количество контрольно-оценочных мероприятий СРС	Объем контрольно-оценочных мероприятий СРС (час.)
1.	Подготовка к лекционным	6	10 час.
2	Подготовка к практическим занятиям	16	16 час.
3.	Самостоятельное изучение материала		52

Подготовка к зачету	1	4 час.
Итого на СРС по дисциплине:		82 час.

3. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

3.1 В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Личностные качества	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

3.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)			
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания	
		Традиционная характеристика уровня	Качественная характеристика уровня

1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

4. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ МОДУЛЯ

Зачет в форме итогового тестирования с использованием ОК при реализации модели исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса (ОК) УрФУ http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring_2018/info

Спецификация теста в системе ОК УрФУ:

Для проведения промежуточной аттестации используется ОК УрФУ.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ: Тест включает в себя 40 заданий, время выполнения - 60 минут. В структуре теста представлены вопросы по всем разделам изучения дисциплины.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ:

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа <i>Самооценка - это:</i> 1) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам; 2) ответная реакция организма человека на перенапряжение; 3) недооценивание своих собственных успехов.
2	Заполните пропуск. <i>... самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений:</i> 1) высокая; 2) адекватная; 3) низкая.
3	Выберите один правильный вариант ответа

	<p><i>Какой из предложенных вариантов НЕ относится к типам самооценки?</i></p> <p>1) усредненная; 2) заниженная; 3) высокая.</p>
4	<p>Заполните пропуск.</p> <p><i>Первое впечатление ..., чем последующие:</i></p> <p>1) сильнее; 2) слабее; 3) менее значимо.</p>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Какой тип внимания возникает независимо от воли человека и не требует нервных затрат?</i></p> <p>1) произвольное внимание; 2) непроизвольное внимание; 3) послепроизвольное внимание.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Около 90% жестов следует делать:</i></p> <p>1) выше пояса; 2) ниже пояса; 3) на поясе.</p>
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Визуальное выражение образа пользователя называется:</i></p> <p>1) аватар; 2) никнейм; 3) статус.</p>
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Поднятие плеч говорит:</i></p> <p>1) о напряжении; 2) о расслаблении; 3) об эмоциональной стабильности.</p>
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>В каком формате резюме уместно включать образцы ваших работ, благодарности, знаки отличия:</i></p> <p>1) целевой формат; 2) портфолио; 3) международный формат.</p>
10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Вербальная коммуникация - это:</i></p> <p>1) процесс словесного взаимодействия индивидов, который осуществляется с помощью знаковых систем; 2) практическая реализация модели взаимодействия; 3) практическая разработка модели взаимодействия.</p>

Ключ (ответы)

№ п/п	Задание	Ответ
1	Выберите один правильный вариант ответа <i>Самооценка - это:</i>	1
2	Заполните пропуск. <i>... самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений:</i>	3
3	Выберите один правильный вариант ответа <i>Какой из предложенных вариантов НЕ относится к типам самооценки?</i>	1
4	Заполните пропуск. <i>Первое впечатление ., чем последующие:</i>	1
5	Выберите один правильный вариант ответа <i>Какой тип внимания возникает независимо от воли человека и не требует нервных затрат?</i>	1
6	Выберите один правильный вариант ответа <i>Около 90% жестов следует делать:</i>	1
7	Выберите один правильный вариант ответа <i>Визуальное выражение образа пользователя называется:</i>	1
8	Выберите один правильный вариант ответа <i>Поднятие плеч говорит:</i>	1
9	Выберите один правильный вариант ответа <i>В каком формате резюме уместно включать образцы ваших работ, благодарности, знаки отличия:</i>	2
10	Выберите один правильный вариант ответа <i>Вербальная коммуникация - это:</i>	1

Время тестирования 60 мин. Число заданий в тесте 45 шт.

Выбор заданий - случайным образом из соответствующего раздела, без повторения.

Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 2

Развитие ресурсов организма

Модуль Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	к.т.н.	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
2	Ткачук Галина Андреевна	-	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
3	Дихорь Виктория Александровна	-	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
4	Казанцева Татьяна Владимировна	-	Ассистент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО
ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ *Адаптационный модуль для лиц с ограниченными
возможностями здоровья для направлений бакалавриата***

Таблица 1

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2
<p>УК-6. Способен рационально планировать свое время, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития, находить способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>З-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации П-1 - Предлагать коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие</p>

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ *Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья для направлений специалитета*

Таблица 2

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2
<p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p>	<p>З-1 - Сделать обзор проблем в области психофизического развития, обучения и межличностных взаимодействий у лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>З-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p> <p>У-2 - Выбирать средства и способы коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их трудовой и социальной адаптации</p> <p>П-1 - Предлагать коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей</p> <p>Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие</p>

5. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ВКЛЮЧАЯ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Распределение объема времени по видам учебной работы

Таблица 2

№ п/п	Наименование дисциплины модуля	Объем времени, отведенный на освоение дисциплины модуля								
		Аудиторные занятия, час.				Промежуточная аттестация (форма итогового контроля /час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа студента, включая текущую аттестацию (час.)	Всего по дисциплине	
		Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего				Час.	З.е.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2.	Развитие ресурсов организма	6	16		22	3	22	82	108	3
Всего на освоение дисциплины модуля (час.)		6	16		22	3	22	82	108	3

5.2. Виды СРС, количество и объем времени на контрольно -оценочные мероприятия СРС по дисциплине

Контрольно-оценочные мероприятия СРС включают самостоятельное изучение материала, подготовку к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля, выполнение и оформление внеаудиторных мероприятий текущего контроля и подготовку к мероприятиям промежуточного контроля.

Таблица 3

№ п/п	Вид самостоятельной работы студента по дисциплине модуля	Количество контрольно оценочных мероприятий СРС	Объем контрольно-оценочных мероприятий СРС (час.)
1.	Подготовка к лекционным	6	10 час.
2	Подготовка к практическим занятиям	16	16 час.
3.	Самостоятельное изучение материала		52
	Подготовка к зачету	1	4 час.
Итого на СРС по дисциплине:			82 час.

6. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

3.1 В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Личностные качества	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

3.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)			
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания	
		Традиционная характеристика уровня	Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено Высокий (В)

2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

7. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

Зачет в форме итогового тестирования с использованием ОК при реализации модели исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса (ОК) УрФУ :<http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring 2018/info>

Спецификация теста в системе ОК УрФУ:

Для проведения промежуточной аттестации используется ОК УрФУ.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ: Тест включает в себя 40 заданий, время выполнения - 60 минут. В структуре теста представлены вопросы по всем разделам изучения дисциплины.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ:

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Стресс - это:</i></p> <p>1) способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы; 2) ответная реакция организма человека на перенапряжение; 3) процесс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Стрессоустойчивость - это:</i></p> <p>1) способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы; 2) ответная реакция организма человека на перенапряжение; 3) процесс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.</p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Медленное и глубокое дыхание способствует:</i></p> <p>1) мышечному напряжению; 2) мышечному расслаблению;</p>

	3) стабилизации мышечного тонуса.
4	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Визуализация означает:</i></p> <p>1) процесс мысленного просматривания зрительных образов; 2) сон; 3) процесс формирования уверенности в себе.</p>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Дезадаптация - это:</i></p> <p>1) внутренний процесс, который приводит не к разрешению проблем, а к их усугублению, к усилению трудностей и, следовательно, неприятным переживаниям; 2) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам; 3) состояние, когда человек переоценивает свои успехи.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Доступная среда - это:</i></p> <p>1) условия для безопасного и комфортного взаимодействия и обучения студентов; 2) природная среда; 3) правильное питание и режим студента.</p>
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Память - это:</i></p> <p>1) процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания; 2) ответная реакция организма человека на перенапряжение; 3) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам.</p>
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Ассоциации - это:</i></p> <p>1) связи между предметами и явлениями действительности; 2) ответная реакция организма человека на перенапряжение; 3) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам.</p>
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Внимание - это:</i></p> <p>1) процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания; 2) ответная реакция организма человека на перенапряжение; 3) сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.).</p>
10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:</i></p> <p>1) концентрация; 2) устойчивость; 3) объем внимания.</p>

Ключ (ответы)

№ п/п	Задание	Ответ
1	Выберите один правильный вариант ответа <i>Стресс - это:</i>	2
2	Выберите один правильный вариант ответа <i>Стрессоустойчивость - это:</i>	1
3	Выберите один правильный вариант ответа <i>Медленное и глубокое дыхание способствует:</i>	2
4	Выберите один правильный вариант ответа <i>Визуализация означает:</i>	1
5	Выберите один правильный вариант ответа <i>Дезадаптация - это:</i>	1
6	Выберите один правильный вариант ответа <i>Доступная среда - это:</i>	1
7	Выберите один правильный вариант ответа <i>Память - это:</i>	1
8	Выберите один правильный вариант ответа <i>Ассоциации - это:</i>	1
9	Выберите один правильный вариант ответа <i>Внимание - это:</i>	3
10	Выберите один правильный вариант ответа <i>Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:</i>	1

Время тестирования 60 мин. Число заданий в тесте 45 шт.

Выбор заданий - случайным образом из соответствующего раздела, без повторения.