

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности



С.Т. Князев  
2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1140517	Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Екатеринбург, 2020

<b>Перечень областей образования</b>	<b>Уровень подготовки</b>
ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ	Бакалавр, Магистр, Прикладной бакалавриат, Специалист
ИНЖЕНЕРНОЕ ДЕЛО, ТЕХНОЛОГИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	Бакалавр, Магистр, Прикладной бакалавриат, Специалист
ИСКУССТВО И КУЛЬТУРА	Бакалавр, Магистр, Прикладной бакалавриат, Специалист
МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ	Бакалавр, Магистр, Прикладной бакалавриат, Специалист
НАУКИ ОБ ОБЩЕСТВЕ	Бакалавр, Магистр, Прикладной бакалавриат, Специалист
ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	Бакалавр, Магистр, Прикладной бакалавриат, Специалист

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	сервиса и оздоровительных технологий
2	Казанцева Татьяна Владимировна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	метрологии, стандартизации и сертификации
3	Неволина Алена Леонидовна	кандидат технических наук, без ученого звания	Доцент	метрологии, стандартизации и сертификации
4	Ткачук Галина Андреевна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	метрологии, стандартизации и сертификации

**Рекомендовано учебно-методическим советом института** Блок проректора по учебной работе

Протокол № 43 от 29.04.2019 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ **Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

## 1.1. Аннотация содержания модуля

Адаптационный модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлен на формирование практических навыков адаптации и социализации: осознанной саморегуляции, самопрезентации, стабилизации самооценки и межличностного взаимодействия. Модуль включает в себя две дисциплины: Основы личностного роста и Развитие ресурсов организма. Курс «Основы личностного роста (для лиц с ОВЗ)» направлен на формирование гармоничной личности, адаптированной к социальному взаимодействию в высшем учебном заведении. Зрелость и гармоничность личности определяется адекватной реакцией на внешнее воздействие, а также умением эффективно взаимодействовать с окружающими. Для успешного взаимодействия с окружающими людьми, прежде всего, необходимо адекватно оценить собственные преимущества и недостатки. Принимая во внимания, что курс рассчитан на лиц с ограниченными возможностями здоровья, отдельное внимание уделяется психологическим особенностям обучающихся с различными нозологиями. Закономерно, что наличие инвалидности влияет не только на восприятие человека окружающими, но и на его отношение к себе. Курс «Развитие ресурсов организма (для лиц с ОВЗ)» направлен на 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.

## 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Развитие ресурсов организма	3
2	Основы личностного роста	3
ИТОГО по модулю:		6

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

## 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Основы личностного роста	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 (бакалавриат)	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>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</p> <p>У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>
	УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>З-2 - Характеризовать основные принципы, психологические средства и формы</p>

	<p>личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств (магистратура)</p>	<p>самовоспитания и самообразования, в том числе с использованием цифровых средств, исходя из потребностей личности и требований рынка труда</p> <p>У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>
	<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 (специалитет)</p>	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>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</p> <p>У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p>

		<p>У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>
	<p>УК-10 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах (бакалавриат, специалитет)</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>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>
<p>Развитие ресурсов организма</p>	<p>УК-10 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах (бакалавриат, специалитет)</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</p>

		<p>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>
	<p>УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств (магистратура)</p>	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>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</p> <p>У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>У-2 - Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>У-4 - Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения и способы развития (в том числе с использованием цифровых средств) необходимых</p>

		<p>компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями</p> <p>П-1 - Иметь опыт разработки стратегии личного 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</p> <p>Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>
--	--	---



Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Развитие ресурсов организма	УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>PO1-3</p> <p>Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда, общества и цифровых технологий;</p> <p>PO-2-У</p> <p>Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств:</p> <p>PO2-В</p> <p>Формулировать приоритеты и эффективные способы совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов;</p> <p>PO1-ЛК</p> <p>Проявлять целеустремленность, социальную ответственность</p>
Основы личностного роста	УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>PO2-3 УК6</p> <p>Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития;</p> <p>PO1-У</p> <p>Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства;</p> <p>PO-3-В</p> <p>Осуществлять самооценку, используя рефлексивные методы, формулировать цели саморазвития и составлять план действий для их достижения на основе стратегии (техники) личностного роста и профессионального развития;</p> <p>PO2-ЛК УК 6</p> <p>Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p>

**1.5. Форма обучения** Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы личностного роста**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподавате ль	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
2	Казанцева Татьяна Владимировна	без ученой степени, без ученого звания	Ассистент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
3	Неволина Алена Леонидовна	кандидат технических наук, без ученого звания	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
4	Ткачук Галина Андреевна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподавате ль	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Авторы:

- Дихорь Виктория Александровна, Старший преподаватель, сервиса и оздоровительных технологий
- Казанцева Татьяна Владимировна, Ассистент, метрологии, стандартизации и сертификации
- Неволina Алена Леонидовна, Доцент, метрологии, стандартизации и сертификации
- Ткачук Галина Андреевна, Старший преподаватель, метрологии, стандартизации и сертификации

### 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса УрФУ;
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

### 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Формирование адекватной самооценки	Понятие самооценки и ее виды. Этапы становления самооценки. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки. Условия формирования самооценки. Диагностика самооценки. Механизмы стабилизации самооценки
2	Искусство самопрезентации	Правила установления первого контакта. Чувство юмора как элемент неформальной коммуникации. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией. Развитие навыков аргументации. Резюме как форма самопрезентации. Самопрезентация в Интернете.
3	Особенности межличностного взаимодействия	Особенности межличностной коммуникации в малых группах. Основные коммуникативные тактики. Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Особенности межличностных отношений студентов в инклюзивных группах вуза. Особенности межличностных отношений студентов с профессорско-преподавательским составом.

4	Особенности построения семейных отношений	<p>Этапы формирования семейных отношений. Семейные отношения как индикатор зрелости личности. Факторы, влияющие на становление и развитие семейных отношений.</p> <p>Особенности семейных отношений у лиц с ОВЗ и инвалидностью.</p>
---	---	--

1.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основы личностного роста**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Хорошилова, Л. С.; Социальная реабилитация : курс лекций.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893> (0 экз.)
2. Хорошилова, Л. С.; Технология социальной реабилитации отдельных категорий инвалидов : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894> (0 экз.)
3. Леви, В., В.; Искусство быть собой : научно-популярное издание.; Знание, Москва; 1977; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=40062> (0 экз.)
4. , Беспалов, Ю. Ф., Егорова, О. А., Ильина, О. Ю.; Семейное право : учебник.; Юнити, Москва; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426673> (0 экз.)
5. Бороздина, Г. В.; Психология и этика деловых отношений : учебное пособие.; РИПО, Минск; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463538> (0 экз.)
6. Ивин, А. А.; Основы теории аргументации : учебник.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2015; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276786> (0 экз.)
7. , Столяренко, А. М.; Социальная психология : учебник.; Юнити, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446598> (0 экз.)
8. Романов, П. В., Ярская-Смирнова, Е. Р.; Политика инвалидности. Проблемы доступной среды и возможности занятости. ; 2005 (0 экз.)

#### **Печатные издания**

1. Смит, М. Дж., Мануэль Дж., Путята, В.; Тренинг уверенности в себе; Речь, Санкт-Петербург; 2001 (1 экз.)
2. Мартин, Р., Куликов, Л. В.; Психология юмора; Питер, Санкт-Петербург [и др.]; 2009 (8 экз.)
3. Фауст, Б., Фауст, М., Егоров, В. Н.; Резюме для победителя. 1/2 минуты для успеха. Искусство составления резюме; РИПОЛ классик, Москва; 2009 (2 экз.)
4. Карцева, Л. В.; Психология и педагогика социальной работы с семьей : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Социальная работа".; Дашков и К°, Москва; 2008 (3 экз.)
5. Чаморро-Премюзик, Т.; Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения : перевод с английского.; АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, Москва; 2014 (1 экз.)

6. Альтшуллер, А. А.; Стрессоустойчивый менеджер; Феникс, Ростов н/Д; 2004 (3 экз.)
7. Бороздина, Г. В., Бороздина, Г. В.; Психология и этика делового общения : учебник для бакалавров, обучающихся по экономическим направлениям и специальностям.; Юрайт, Москва; 2013 (7 экз.)
8. Завражин, С. А.; Адаптация детей с ограниченными возможностями : учеб. пособие для вузов.; Трикта, Москва; 2005 (2 экз.)
9. , Назарова, Н. М.; Специальная педагогика : [учеб. пособие для пед. вузов.; Академия, Москва; 2009 (10 экз.)
10. , Лубовский, В. И.; Специальная психология : учебное пособие.; Академия, Москва; 2007 (7 экз.)

### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

#### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

#### **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](http://www.e.lanbook.com)
5. Университетская библиотека ONLINE – [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
6. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
7. Библиотеки УрФУ – [www.usu.ru](http://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/>

### **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основы личностного роста**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ</p>
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ</p>
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Развитие ресурсов организма**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
2	Казанцева Татьяна Владимировна	без ученой степени, без ученого звания	Ассистент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
3	Неволина Алена Леонидовна	кандидат технических наук, без ученого звания	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации
4	Ткачук Галина Андреевна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Авторы:

- Дихорь Виктория Александровна, Старший преподаватель, сервиса и оздоровительных технологий
- Казанцева Татьяна Владимировна, Ассистент, метрологии, стандартизации и сертификации
- Неволлина Алена Леонидовна, Доцент, метрологии, стандартизации и сертификации
- Ткачук Галина Андреевна, Старший преподаватель, метрологии, стандартизации и сертификации

### 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса УрФУ;
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

### 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Стрессоустойчивость и механизмы осознанной саморегуляции.	Понятие стресса. Эустресс и дистресс. Стадии стресса. Стрессоустойчивость как механизм личной безопасности. Приемы управления дыханием. Визуализация как механизм снижения напряжения. Способы управления тонусом мышц.
2	Основы адаптационного процесса	Способы психологической адаптации. Особенности психофизиологической адаптации. Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении
3	Развитие ресурсов мозга	Диагностика мнемической деятельности. Основы мнемотехники упражнения для развития памяти. Современные методы диагностики внимания. Техники развития внимания. Диагностика мыслительной деятельности. Развитие мышления способы тренировки мозга
4	Особенности успешного трудоустройства.	Анализ рынка: правила подбора вакансии и компании. Телефонные переговоры с работодателем. Правила поведения на собеседовании. Адаптация в новом коллективе



2.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Развитие ресурсов организма**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Волынская, Е. В.; Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла : учебное пособие.; Флинта, Москва; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103494> (0 экз.)
2. Блонский, П. П.; Память и мышление : монография.; Директ-Медиа, Москва; 2008; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39139> (0 экз.)
3. Бехтерев, В. М., Гервер, А. В.; Мозг и его деятельность : монография.; Гос. изд-во, Москва|Ленинград; 1928; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=223820> (0 экз.)
4. ; Общая психология: краткий курс; Издательство «Рипол-Классик», Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480223> (0 экз.)
5. Захарова, Н. Л.; Специальная психология : учебное пособие.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2019; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572199> (0 экз.)

#### **Печатные издания**

1. Селье, Г.; Стресс без дистресса; Виеда, Рига; 1992 (1 экз.)
2. Рубинштейн, С. Л.; Основы общей психологии; Питер Ком, Санкт-Петербург; 1999 (2 экз.)
3. , Лубовский, В. И., Розанова, Т. В., Солнцева, Л. И., Петрова, В. Г., Лоница, В. А., Мастюкова, Е. М.; Специальная психология : учеб. пособие для студентов дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений.; Академия, Москва; 2003 (1 экз.)
4. Щербатых, Ю. В.; Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие для вузов].; Питер, Санкт-Петербург [и др.]; 2006 (2 экз.)
5. , Лубовский, В. И.; Специальная психология : учебное пособие.; Академия, Москва; 2007 (7 экз.)
6. Завражин, С. А.; Адаптация детей с ограниченными возможностями : учеб. пособие для вузов.; Трикта, Москва; 2005 (2 экз.)
7. Выготский, Л. С.; Мышление и речь. Психика, сознание, бессознательное : Собрание трудов.; Лабиринт, Москва; 2001 (1 экз.)
8. Немов, Р. С.; Психология : в 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии; ВЛАДОС, Москва; 1999 (4 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

#### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

## 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](http://www.e.lanbook.com)
5. Университетская библиотека ONLINE – [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
6. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
7. Библиотеки УрФУ – [www.usu.ru](http://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/>

## 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Развитие ресурсов организма

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Персональные компьютеры по количеству обучающихся  Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES  Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Персональные компьютеры по количеству обучающихся  Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES  Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ

3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ</p>
---	----------------------------------	--	---

**Приложение**  
**к рабочей программе модуля (дисциплины)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

**Екатеринбург, 2020**

Оценочные материалы по модулю составлены авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
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:**

Управление образовательных программ



Токарева Р.Х.

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

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

### Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1

*Основы личностного роста*

**Модуль** *Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья*

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
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. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ВКЛЮЧАЯ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

## 1.1. 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.	Зач. ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Основы личностного роста	6	16		22	3	22	82	108	3
<b>Всего на освоение дисциплины модуля (час.)</b>		6	16		22	3	22	82	108	3
<b>Итого по модулю:</b>										3

## 1.2. 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		5
	Подготовка к зачету	1	4 час.
<b>Итого на СРС по дисциплине:</b>			<b>35 час.</b>



## 2. 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	Удовлетворительн о (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворител ьно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

### 3. 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**

#### 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>Самооценка – это:</i></p> <p>1) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам;</p> <p>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</p> <p>3) недооценивание своих собственных успехов.</p>
2	<p>Заполните пропуск.</p> <p><i>... самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений:</i></p> <p>1) высокая;</p> <p>2) адекватная;</p> <p>3) низкая.</p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Какой из предложенных вариантов НЕ относится к типам самооценки?</i></p> <p>1) усредненная;</p> <p>2) заниженная;</p> <p>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) непроизвольное внимание; 2) произвольное 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; в) 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	1

	<i>Самооценка – это:</i>	
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):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
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

#### 4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ВКЛЮЧАЯ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 4.1. 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.	Зач. ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2.	Развитие ресурсов организма	6	16		22	3	22	82	108	3
<b>Всего на освоение дисциплины модуля (час.)</b>		6	16		22	3	22	82	108	3
<b>Итого по модулю:</b>										3

##### 4.2. 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		5
	Подготовка к зачету	1	4 час.
<b>Итого на СРС по дисциплине:</b>			<b>35 час.</b>

## 5. 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**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
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**

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

## 6. 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**

### 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;  3) стабилизации мышечного тонуса.</p>



4	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Визуализация означает:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процесс мысленного просматривания зрительных образов;</li> <li>2) сон;</li> <li>3) процесс формирования уверенности в себе.</li> </ol>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Деадаптация – это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) внутренний процесс, который приводит не к разрешению проблем, а к их усугублению, к усилению трудностей и, следовательно, неприятным переживаниям;</li> <li>2) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам;</li> <li>3) состояние, когда человек переоценивает свои успехи.</li> </ol>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Доступная среда - это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) условия для безопасного и комфортного взаимодействия и обучения студентов;</li> <li>2) природная среда;</li> <li>3) правильное питание и режим студента.</li> </ol>
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Память – это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам.</li> </ol>
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Ассоциации - это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) связи между предметами и явлениями действительности;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам.</li> </ol>
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Внимание – это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.).</li> </ol>
10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) концентрация;</li> <li>2) устойчивость;</li> <li>3) объем внимания.</li> </ol>

### 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>Деадаптация – 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.