

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа «Прикладной искусственный интеллект» Practical Artificial Intelligence	Код ОП 09.04.02
Направление подготовки Информационные системы и технологии	Код направления и уровня подготовки 09.04.02

Области образования, в рамках которых реализуется модуль образовательной программы по СУОС УрФУ :

№ п/п	Перечень областей образования, для которых разработан СУОС УрФУ	Уровень подготовки
1.	Инженерное дело, технологии и технические науки	магистратура

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

Рекомендовано учебно-методическим советом института радиоэлектроники и информационных технологий-РТФ

Протокол № 7 от 11.10.2021 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

1.1. Аннотация содержания модуля

«Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является факультативным модулем. Модуль включает в себя две дисциплины: «Основы личностного роста», «Развитие ресурсов организма».

Адаптация в высшем учебном заведении – обязательный этап при переходе из образовательных учреждений общего и/или среднего профессионального образования в университет. Если процесс проходит своевременно, успешно преодолевая все этапы, то это не сказывается на эффективности учебной деятельности и межличностном взаимодействии. Специалисты-психологи отмечают, что при нормальном течении процесса адаптации к концу второго курса обучающиеся полностью эмоционально стабилизируются и вырабатывают стратегию поведения, учитывая условия обучения в высшем учебном заведении. Заметно сложнее и медленнее проходит адаптационный процесс у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Закономерно, что подобным обучающимся необходима поддержка при столь резкой смене условий. Более того, студент сталкивается не только со своими внутренними особенностями взаимодействия (в зависимости от нозологии), но и с внешними особенностями его восприятия (окружающие не знают, как правильно взаимодействовать, общаются с опаской).

Адаптационный модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлен на формирование у них, прежде всего, практических навыков адаптации и социализации: осознанной саморегуляции, самопрезентации, стабилизации самооценки и межличностного взаимодействия.

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 и часах
1.	Основы личностного роста	3/108
2.	Развитие ресурсов организма	3/108
ИТОГО по модулю:		6/216

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	<i>отсутствуют</i>
Постреквизиты и корреквизиты модуля	<i>отсутствуют</i>

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 определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>З-2 Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</p> <p>З-3 Демонстрировать понимание способов совершенствования собственной деятельности и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>У-1 Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства</p> <p>П-3 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>Д-2 Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p>
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>З-1 Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда, общества и цифровых технологий</p> <p>У-2 Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-2 Формулировать приоритеты и эффективные способы</p>

		совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов Д-1 Проявлять целеустремленность, социальную ответственность
--	--	---

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной форме.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 1

Основы личностного роста

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

Рекомендовано учебно-методическим советом института радиоэлектроники и информационных технологий-РТФ

Протокол № 7 от 11.10.2021 г.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 1

Основы личностного роста

2.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

– Исключительно электронного обучения с использованием онлайн-курса.

2.2. Содержание дисциплины 1

Таблица 1.3

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	Этапы формирования семейных отношений. Семейные отношения как индикатор зрелости личности. Факторы, влияющие на становление и развитие семейных отношений. Особенности семейных отношений у лиц с ОВЗ и инвалидностью

2.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

2.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы личностного роста

Электронные ресурсы (издания)

1. Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». URL: http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring_2018/info (дата обращения: 04.10.2021).
2. Джойс Лейн Кеннеди. Резюме для "чайников". М.: издательство Диалектика, 2016. —241 с. — <URL:

- http://www.litportal.kiev.ua/2006/11/26/dzhojjs_lejnn_kennedi_rezjume_dlja_chajnikov.html> (дата обращения: 04.10.2021).
3. Макги Пол. Самооценка. М.: издательство «Попурри», 2013. — с. — <URL: <https://monster-book.com/mozg-kratkoe-rukovodstvo>> (дата обращения: 04.10.2021).
 4. Хорошилова Л.С. Социальная реабилитация: курс лекций / Л.С. Хорошилова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 162 с. - <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278893>> (дата обращения: 04.10.2021).
 5. Хорошилова Л.С. Технология социальной реабилитации отдельных категорий инвалидов : учебное пособие / Л.С. Хорошилова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 122 с. <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278894>> (дата обращения: 04.10.2021).
 6. Ивин А. А. Основы теории аргументации. М.: издательство Издательский. центр ВЛАДОС, 1999. - <URL: <http://www.klex.ru/ig9>> (дата обращения: 04.10.2021).
 7. Мануэль Дж. Смит. Тренинг уверенности в себе. М.: издательство Речь, 2002. <URL: <https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Trening-uverennosti-v-sebe.pdf>> (дата обращения: 04.10.2021).
 8. Леви Владимир. Искусство быть собой. М.: издательство Знание, 1977. <URL: <http://knigosite.org/library/read/37144> > (дата обращения: 04.10.2021).
 9. Мартин Род. Психология юмора. СПб.: издательство Питер, 2009. <URL: <http://www.klex.ru/nzv>> (дата обращения: 04.10.2021).
 10. Семейное право : учебник / ; ред. Ю. Ф. Беспалов ; ред. О. А. Егорова ; ред. О. Ю. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити, 2015. — 415 с. — <URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426673>> (дата обращения: 04.10.2021).

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
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/>

2.5. 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	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа студентов	Компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.	Пакет приложений Microsoft Office (Word); Приложения для работы с PDF-документами (Adobe Acrobat Reader); Браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox).

ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 2

Развитие ресурсов организма

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

Рекомендовано учебно-методическим советом института радиоэлектроники и информационных технологий-РТФ

Протокол № 7 от 11.10.2021 г.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 2

Развитие ресурсов организма

2.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронное обучение с использованием онлайн-курса.

2.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.3

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 мнестической 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.

2.4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Развитие ресурсов организма

Электронные ресурсы (издания)

1. Электронный образовательный курс «Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья». URL: http://courses.openedu.urfu.ru/courses/course-v1:UrFU+AOVZ+spring_2018/info (дата обращения: 04.10.2021).
2. Адам Грант, Шерил Сэндберг. План Б: Как пережить несчастье, собраться с силами и снова ощутить радость жизни. Издательство: ООО «Альпина Паблишер», 2018. - <URL: <https://monster-book.com/plan-b>> (дата обращения: 04.10.2021).
3. 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. - <URL:<https://monster-book.com/mozg-kratkoe-rukovodstvo> > (дата обращения: 04.10.2021).
4. Дэнни Пенман, Марк Уильямс. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. Издательство: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014. - <URL:<https://monster-book.com/mindfulness> > (дата обращения: 04.10.2021).
 5. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. Издательство: военно-медицинская академия, 1999. - <URL:https://royallib.com/book/apchel_vasiliy/stress_i_stressustoychivost_cheloveka.html > (дата обращения: 04.10.2021).
 6. Ганс Селье. Стресс без дистресса. Издательство: Прогресс, 1982. <URL:http://bookscafe.net/book/sele_gans-stress_bez_distressa-57902.html > (дата обращения: 04.10.2021).

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
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/>

2.5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 2

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; Практические занятия; Самостоятельная работа студентов	Компьютер или ноутбук, проектор, экран, графический планшет, либо интерактивная доска. Доступ в Internet.	Пакет приложений Microsoft Office (Word); Приложения для работы с PDF-документами (Adobe Acrobat Reader); Браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Код модуля

Модуль

М.4.1

Адаптационный модуль для лиц с ограниченными
возможностями здоровья

Оценочные материалы по модулю составлены авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ МОДУЛЯ Адаптационный модуль 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.	Основы личностного роста	3/108	Зачет
2.	Развитие ресурсов организма	3/108	Зачет
ИТОГО по модулю:		6/216	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО МОДУЛЮ

не предусмотрено

Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 1

Основы личностного роста

Модуль М.4.1 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	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Основы личностного роста

Таблица 1

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	3	4
<p>УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p>	<p>З-2 Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития</p> <p>З-3 Демонстрировать понимание способов совершенствования собственной деятельности и профессионального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>У-1 Оценивать личностные и профессиональные качества, особенности характера, определять направления личностного роста, прогнозировать развитие в профессиональной деятельности, используя методы самодиагностики и цифровые средства</p> <p>П-3 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>Д-2 Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту</p>	<p>Контрольная работа; домашняя работа; выполнение заданий онлайн курса; зачет</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.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа студента, включая текущую аттестацию (час.)	Всего по дисциплине	
		Занятия лекцион ного типа	Практич еские работы	Лаборато рные работы	Всего				Час.	Зач. ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Основы личностного роста	6	16	0	22	зачёт	25,22	82,78	108	3

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

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, практическим занятиям		13,5 час.
2.	Выполнение и оформление мероприятий текущего контроля:		
2.1	Домашняя работа	3	15 час.
2.2	Контрольная работа	3	15 час.
3.	Подготовка к зачету	1	12 час.
4.	Самостоятельное изучение материала для подготовки к выполнению контрольных мероприятий		27,28 час.
Итого на СРС по дисциплине:			82,78 час.

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

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
Контрольная работа 1	1, 1-12	30
Контрольная работа 2	1, 1-12	35
Контрольная работа 3	1, 1-12	35

Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,4		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачёт 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>1, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Домашняя работа 2</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Домашняя работа 3</i>	<i>1, 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		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. 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.

4.2. 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
----	---	--	----------------

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

5.1.1. Практические занятия

Номер занятия	Примерный перечень тем практических занятий
1	Определение условий самооценки
2	Диагностика самооценки
3	Механизмы стабилизации самооценки
4	Развитие навыков аргументации
5	Механизмы самопрезентации в Интернете
6	Использование чувства юмора для выстраивания эффективной коммуникации
7	Правила конструктивной критики
8	Навыки вербальной коммуникации
9	Конгруэнтность вербальных и невербальных способов коммуникации

5.1.2. Лабораторные занятия

не предусмотрено

5.1.3. Курсовая работа / Курсовой проект

не предусмотрено

5.1.4. Контрольная работа

Примерная тематика контрольных работ:

1. Этапы становления самооценки.
2. Факторы, влияющие на становление и развитие самооценки.
3. Условия формирования самооценки.
4. Структура самооценки.
5. Правила установления первого контакта.
6. Правила составления резюме.
7. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией.
8. Стили чувства юмора.
9. Особенности межличностных отношений в малых группах.

Примерные задания в составе контрольных работ:

1. Перечислите все факторы, влияющие на становление и развитие самооценки. Приведите по каждому фактору примеры (не менее двух на каждый фактор).
2. Правила установления первого контакта. Правила составления резюме. Каждое из правил необходимо сопроводить примером.
3. Стратегии и тактики взаимодействия с аудиторией. Особенности межличностных отношений в малых группах.

5.1.5. Домашняя работа

Примерная тематика домашних работ:

1. Рекомендации по формированию эффективных коммуникаций.
2. Личный профиль самооценки.
3. Определение условий формирования самооценки.
4. Диагностика уровня самооценки.
5. Использование механизмов стабилизации самооценки.
6. Моделирование ситуаций аргументации собственного мнения.
7. Сравнительная характеристика различных тактик взаимодействия с аудиторией.
8. Моя успешная самопрезентация.
9. Разработка резюме как механизм вербальной коммуникации.
10. Индивидуальные навыки вербальной коммуникации (с учетом особенностей нозологии).
11. Индивидуальные навыки невербальной коммуникации (с учетом особенностей нозологии).
12. Межличностные коммуникации в малых группах (с учетом нозологии).

Примерные задания в составе домашних работ:

1. Необходимо составить Личный профиль самооценки и обосновать его. Провести диагностику уровня самооценки.
2. Необходимо определить и описать инструменты и механизмы для стабилизации собственной самооценки.
3. Необходимо подготовить видеоролик длительностью до пяти минут на тему «Моя успешная самопрезентация».
4. Необходимо разработать индивидуальную карту вербальной и невербальной коммуникации (с учетом особенностей нозологии).
5. Сравнительная характеристика различных тактик взаимодействия с аудиторией с учетом нозологии и цели коммуникации.
6. Необходимо разработать рекомендации межличностных коммуникации с разными целевыми аудиториями (с учетом нозологии).

5.1.6. Расчетная работа / Расчетно-графическая работа
не предусмотрено

5.1.7. Реферат / эссе / творческая работа
не предусмотрено

5.1.8. Проектная работа
не предусмотрено

5.1.9. Деловая (ролевая) игра / Дебаты / Дискуссия / Круглый стол
не предусмотрено

5.1.10. Кейс-анализ
не предусмотрено

5.2. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.2.1. Экзамен /зачет в форме независимого тестового контроля (НТК)
НТК по дисциплине модуля не проводится.

5.2.2. Зачет в форме итогового тестирования с использованием онлайн курса:
Время тестирования 60 мин. Число заданий в тесте 45 шт. В структуре теста представлены вопросы по всем разделам изучения дисциплины. Выбор заданий – случайным образом из соответствующего раздела, без повторения.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ:

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа Самооценка – это: 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	<p>Заполните пропуск.</p> <p>... самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений:</p> <ol style="list-style-type: none">1) высокая;2) адекватная;3) низкая.
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Какой из предложенных вариантов НЕ относится к типам самооценки?</p> <ol style="list-style-type: none">1) усредненная;2) заниженная;3) высокая.
4	<p>Заполните пропуск.</p> <p>Первое впечатление ..., чем последующие:</p> <ol style="list-style-type: none">1) сильнее;2) слабее;3) менее значимо.
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Какой тип внимания возникает независимо от воли человека и не требует нервных затрат?</p> <ol style="list-style-type: none">1) произвольное внимание;2) непроизвольное внимание;3) послепроизвольное внимание.

6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Около 90% жестов следует делать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выше пояса; 2) ниже пояса; 3) на поясе.
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуальное выражение образа пользователя называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) аватар; 2) никнейм; 3) статус.
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Поднятие плеч говорит:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) о напряжении; 2) о расслаблении; в) об эмоциональной стабильности.
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>В каком формате резюме уместно включать образцы ваших работ, благодарности, знаки отличия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) целевой формат; 2) портфолио; 3) международный формат.

10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Вербальная коммуникация – это:</p> <p>1) процесс словесного взаимодействия индивидов, который осуществляется с помощью знаковых систем;</p> <p>2) практическая реализация модели взаимодействия;</p> <p>3) практическая разработка модели взаимодействия.</p>
----	---

Ключ (ответы)

№ п/п	Задание	Ответ
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Самооценка – это:</p>	1
2	<p>Заполните пропуск.</p> <p>... самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений:</p>	3
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Какой из предложенных вариантов НЕ относится к типам самооценки?</p>	1
4	<p>Заполните пропуск.</p> <p>Первое впечатление ..., чем последующие:</p>	1

5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Какой тип внимания возникает независимо от воли человека и не требует нервных затрат?</p>	1
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Около 90% жестов следует делать:</p>	1
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуальное выражение образа пользователя называется:</p>	1
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Поднятие плеч говорит:</p>	1
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>В каком формате резюме уместно включать образцы ваших работ, благодарности, знаки отличия:</p>	2
10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Вербальная коммуникация – это:</p>	1

Раздел 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 2

Развитие ресурсов организма

Модуль М.4.1 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	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФКСиМП, УрФУ

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО
ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Развитие ресурсов организма**

Таблица 1

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые результаты обучения	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	3	4
<p>УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств</p>	<p>З-1 Объяснять порядок и принципы планирования собственной профессиональной траектории с учетом тенденций развития рынка труда, общества и цифровых технологий</p> <p>У-2 Определять приоритеты собственной деятельности и выбирать эффективные способы ее совершенствования, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>П-2 Формулировать приоритеты и эффективные способы совершенствования профессиональной деятельности на основе анализа личностных, психофизиологических и других ресурсов</p> <p>Д-1 Проявлять целеустремленность, социальную ответственность</p>	<p>Контрольная работа; домашняя работа; выполнение заданий онлайн курса; зачет</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.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа студента, включая текущую аттестацию (час.)	Всего по дисциплине	
		Занятия лекцион ного типа	Практи ческие работы	Лаборато рные работы	Всего				Час.	Зач. ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Развитие ресурсов организма	6	16	0	22	зачёт	25,22	82,78	108	3

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

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, практическим занятиям		13,5 час.
2.	Выполнение и оформление мероприятий текущего контроля:		
2.1	Домашняя работа	3	15 час.
2.2	Контрольная работа	3	15 час.
3.	Подготовка к зачету	зачет	12 час.
4.	Самостоятельное изучение материала для подготовки к выполнению контрольных мероприятий		27,28 час.
Итого на СРС по дисциплине:			82,78 час.

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

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 – зачёт 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		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. 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.

4.2. 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

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

5.1.1. Практические занятия

Номер занятия	Примерный перечень тем практических занятий
1	Приемы управления дыханием
2	Способы управления тонусом мышц
3	Механизмы визуализации
4	Способы психологической адаптации
5	Особенности психофизиологической адаптации
6	Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении
7	Техники развития памяти
8	Развитие мышления
9	Основы развития внимания

5.1.2. Лабораторные занятия

не предусмотрено

5.1.3. Курсовая работа / Курсовой проект

не предусмотрено

5.1.4. Контрольная работа

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.

Примерные задания в составе 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.

5.1.5. Домашняя работа

Примерная тематика 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.

Примерные задания в составе 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.

5.1.6. Расчетная работа / Расчетно-графическая работа

не предусмотрено

5.1.7. Реферат / эссе / творческая работа

не предусмотрено

5.1.8. Проектная работа

не предусмотрено

5.1.9. Деловая (ролевая) игра / Дебаты / Дискуссия / Круглый стол
не предусмотрено

5.1.10. Кейс-анализ
не предусмотрено

5.2. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.2.1. Экзамен /зачет в форме независимого тестового контроля (НТК)
НТК по дисциплине модуля не проводится.

5.2.2. Зачёт в форме итогового тестирования с использованием онлайн курса:
Время тестирования 60 мин. Число заданий в тесте 45 шт. В структуре теста представлены вопросы по всем разделам изучения дисциплины. Выбор заданий – случайным образом из соответствующего раздела, без повторения.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ:

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа Стресс – это: 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.
2	Выберите один правильный вариант ответа Стрессоустойчивость – это: 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.

3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Медленное и глубокое дыхание способствует:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) мышечному напряжению; 2) мышечному расслаблению; 3) стабилизации мышечного тонуса.
4	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуализация означает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) процесс мысленного просмотра зрительных образов; 2) сон; 3) процесс формирования уверенности в себе.
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Дезадаптация – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Доступная среда - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) условия для безопасного и комфортного взаимодействия и обучения студентов; 2) природная среда; 3) правильное питание и режим студента.

7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Память – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Ассоциации - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Внимание – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.).
10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) концентрация; 2) устойчивость; 3) объем внимания.

Ключ (ответы)

№ п/п	Задание	Ответ
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стресс – это:</p>	2
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стрессоустойчивость – это:</p>	1
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Медленное и глубокое дыхание способствует:</p>	2
4	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуализация означает:</p>	1
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Дезадаптация – это:</p>	1
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Доступная среда - это:</p>	1
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Память – это:</p>	1

8	Выберите один правильный вариант ответа Ассоциации - это:	1
9	Выберите один правильный вариант ответа Внимание – это:	3
10	Выберите один правильный вариант ответа Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:	1