

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

Минин

С.Т. Князев

«10»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1156238	Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Екатеринбург

2022

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа Алгоритмы искусственного интеллекта	Код ОП 09.03.01
Направление подготовки Информатика и вычислительная техника	Код направления и уровня подготовки 09.03.01

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	бакалавриат

Программа модуля составлена авторами:

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

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

№	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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>УК-6. 3-1. Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>УК-6. 3-2. 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>УК-6. У-1. Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>УК-6. У-2. Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>УК-6. 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>УК-6. 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>УК-6. Д-2. Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту</p>
	УК-10 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и	УК-10. 3-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических

	<p>профессиональной сферах</p>	<p>особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-10. У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p> <p>УК-10. 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>УК-10. 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</p>	<p>УК-10. З-1 - Сделать обзор проблем в области психофизического развития, обучения и межличностных взаимодействий у лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-10. З-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-10. У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p> <p>УК-10. У-2 - Выбирать средства и способы коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их трудовой и социальной адаптации</p> <p>УК-10. 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>

		УК-10. Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие
--	--	---

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной форме.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Основы личностного роста

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

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

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	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.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
			-	-

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

1. 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2. 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.; Трикста, 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

онлайн курс "Основы личностного роста" https://openedu.ru/course/urfu/Inclus_M1/

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/>

3. 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4. 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

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:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Дихорь Виктория Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподавателе 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 преподавателе ль	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
			-	-

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

5. 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6. 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.phppage=book&id=103494> (0 экз.)
2. Блонский, П. П.; Память и мышление : монография.; Директ-Медиа, Москва; 2008; <http://biblioclub.ru/index.phppage=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.phppage=book&id=223820> (0 экз.)
4. ; Общая психология: краткий курс; Издательство «Рипол-Классик», Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=480223> (0 экз.)
5. Захарова, Н. Л.; Специальная психология : учебное пособие.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2019; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=572199> (0 экз.)

Печатные издания

1. Селье, Г.; Стресс без дистресса; Виета, 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.; Трикста, 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

онлайн курс "Развитие ресурсов организма" https://openedu.ru/course/urfu/Inclus_M2/

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/>

7. 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8. 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
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>
---	----------------------------------	--	---

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Основы личностного роста**

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

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

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Основы личностного роста

1.	• Объем дисциплины в зачетных единицах	• 3	
2.	• Виды аудиторных занятий	Лекции Практические занятия	
3.	• Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	• Текущая аттестация	• Контрольная работа	• 1

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

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	<p>УК-6. 3-1. Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей</p> <p>УК-6. 3-2. 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>УК-6. У-1. Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств</p> <p>УК-6. У-2. Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>УК-6. У-4. Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>

	<p>и способы развития (в том числе с использованием цифровых средств) необходимых компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями</p> <p>УК-6. 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>УК-6. 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</p>	<p>УК-10. 3-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-10. У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p> <p>УК-10. 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>УК-10. Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>

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

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

2. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5

Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	1,8	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5		
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>выполнение практических работ</i>	1,16	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

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.
Другие результаты	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 аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические занятия

Примерный перечень тем

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

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

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа

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.

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

5.3.1. Зачет

№ п/п	Задание
----------	---------

1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Самооценка – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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> <p>1) целевой формат; 2) портфолио; 3) международный формат.</p>
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; 2) практическая реализация модели взаимодействия; 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	Выберите один правильный вариант ответа В каком формате резюме уместно включать образцы ваших работ, благодарности, знаки отличия:	2
10	Выберите один правильный вариант ответа Вербальная коммуникация – это:	1

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Развитие ресурсов организма**

Екатеринбург

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. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Развитие ресурсов организма

Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
Виды аудиторных занятий	Лекции Практические занятия	
Промежуточная аттестация	Зачет	
Текущая аттестация	Домашняя работа	1

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

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-10 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	<p>УК-10. 3-1 - Сделать обзор проблем в области психофизического развития, обучения и межличностных взаимодействий у лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-10. 3-2 - Объяснять основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-10. У-1 - Идентифицировать различные коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p> <p>УК-10. У-2 - Выбирать средства и способы коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их трудовой и социальной адаптации</p> <p>УК-10. П-1 - Предлагать коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с</p>	<p>Домашняя работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Зачет</p>

	аудиторией в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей УК-10. Д-1 - Демонстрировать толерантное мышление, эмпатию, деликатность и дружелюбие	
--	--	--

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

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

3. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	2,8	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5		
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>выполнение практических работ</i>	2,16	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

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.
Другие результаты	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 аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические занятия

Примерный перечень тем

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

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

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Домашняя работа

Примерные задания

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.

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

5.3.1. Зачет

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стресс – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стрессоустойчивость – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 просматривания 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	Выберите один правильный вариант ответа Визуализация означает:	1
5	Выберите один правильный вариант ответа Деадаптация – это:	1
6	Выберите один правильный вариант ответа Доступная среда - это:	1
7	Выберите один правильный вариант ответа Память – это:	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