

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

*М.И.И.*

С.Т. Князев

«10»



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

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

Екатеринбург

2022

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

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

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

Программа модуля составлена авторами:

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

# **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

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

## **1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе**

<b>Пререквизиты модуля</b>	Не предусмотрены
<b>Постреквизиты и кореквизиты модуля</b>	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:

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

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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/](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](http://www.e.lanbook.com)
- 5.Университетская библиотека ONLINE – [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
- 6.Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- 7.Библиотеки УрФУ – [www.usu.ru](http://www.usu.ru)
- 8.Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>
- 9.Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>
- 10.Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

### **3. 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:

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

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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/](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](http://www.e.lanbook.com)
5. Университетская библиотека ONLINE – [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
6. Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки – [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
7. Библиотеки УрФУ – [www.usu.ru](http://www.usu.ru)
8. Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>
9. Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>
10. Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

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

### **8. Развитие ресурсов организма**

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

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
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):

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

## 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	УК-6. 3-1. Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей 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 УК-6. У-1. Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств УК-6. У-2. Определять потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения УК-6. У-4. Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения	Контрольная работа Лекции Практические занятия Зачет

	<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. 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. 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
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5</b>		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>выполнение практических работ</i>	1,16	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - не предусмотрено</b>		
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
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b>		

## 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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
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

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## **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**

<b>№ п/п</b>	<b>Задание</b>
------------------	----------------

1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Самооценка – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) недооценивание своих собственных успехов.</li> </ol>
2	<p>Заполните пропуск.</p> <p>... самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) высокая;</li> <li>2) адекватная;</li> <li>3) низкая.</li> </ol>
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"> <li>1) усредненная;</li> <li>2) заниженная;</li> <li>3) высокая.</li> </ol>
4	<p>Заполните пропуск.</p> <p>Первое впечатление ..., чем последующие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сильнее;</li> <li>2) слабее;</li> <li>3) менее значимо.</li> </ol>
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"> <li>1) произвольное внимание;</li> <li>2) непроизвольное внимание;</li> <li>3) послепроизвольное внимание.</li> </ol>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Около 90% жестов следует делать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выше пояса;</li> <li>2) ниже пояса;</li> <li>3) на поясе.</li> </ol>
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуальное выражение образа пользователя называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) аватар;</li> <li>2) никнейм;</li> <li>3) статус.</li> </ol>
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Поднятие плеч говорит:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) о напряжении;</li> <li>2) о расслаблении;</li> <li>в) об эмоциональной стабильности.</li> </ol>

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):

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

<b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>	3		
<b>Виды аудиторных занятий</b>	Лекции Практические занятия		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет		
<b>Текущая аттестация</b>	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

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения (индикаторы)</b>	<b>Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
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

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

#### 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"> <li>1) способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) процесс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.</li> </ol>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стрессоустойчивость – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) процесс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.</li> </ol>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Медленное и глубокое дыхание способствует:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) мышечному напряжению;</li> <li>2) мышечному расслаблению;</li> <li>3) стабилизации мышечного тонуса.</li> </ol>
4	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуализация означает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процесс мысленного просматривания зрительных образов;</li> <li>2) сон;</li> <li>3) процесс формирования уверенности в себе.</li> </ol>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Дезадаптация – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) внутренний процесс, который приводит не к разрешению проблем, а к их усугублению, к усилению трудностей и, следовательно, неприятным переживаниям;</li> <li>2) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам;</li> <li>3) состояние, когда человек переоценивает свои успехи.</li> </ol>

6	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Доступная среда - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) условия для безопасного и комфортного взаимодействия и обучения студентов;</li> <li>2) природная среда;</li> <li>3) правильное питание и режим студента.</li> </ol>
7	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Память – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам.</li> </ol>
8	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Ассоциации - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) связи между предметами и явлениями действительности;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам.</li> </ol>
9	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Внимание – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания;</li> <li>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</li> <li>3) сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.).</li> </ol>
10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) концентрация;</li> <li>2) устойчивость;</li> <li>3) объем внимания.</li> </ol>

#### Ключ (ответы)

№ п/п	Задание	Ответ
1	<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