

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра финансы и управление

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры финансов и управления

24 ноября 2025 г. протокол № 3

Заведующий кафедрой

С.Л. Курьянова



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФТД.У.2 Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоро-
вья**

Направление подготовки: 40.04.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Государственное и административное право

Квалификация: магистр

Чита, 2025 г.

**Структура
фонда оценочных средств
по дисциплине «Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоровья»**

№ п/п	Этапы формирования компетенций	Перечень формируемых компетенций	ЗУНы (З.1, У1, Н1...)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описания шкал оценивания
1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	УК-6	З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками	КО	5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10)

			самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	УК-6	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми	КО	5 баллов - подготовка, 5 баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (20)

			представлениями о здоровом образе жизни		
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья	УК-6	<p>3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования</p> <p>У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>	ДИ	5 баллов - качество подготовки, 5 баллов выступление и успешность защиты позиции (10)
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокор-	УК-6	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового	Л	5 баллов за выполнение заданий на занятии, 5 баллов рефлексивный отчет,

	реакционные методы работы с картиной болезни		образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		10 баллов - самостоятельная работа по описанию внутренней картины здоровья и болезни с помощью текстовой методики "Здоровье и болезнь" (20)
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	УК-6	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять	Л, Л	10 - качество выполнения работы, 10 - рефлексивный отчет (20)

			методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	УК-6	З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в	Л	5 баллов - подготовка к занятию, 10 баллов качество выполнения заданий, 5 - рефлексивный отчет (20)

			соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
7	Итого по текущей аттестации	УК-6			100
8	Промежуточная аттестация	УК-6			100

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра финансы и управление
Перечень вопросов для обсуждения в рамках практических занятий

Практическое занятие №1

1. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление.
2. Определение социального и психологического здоровья и задачи дисциплины.
3. История становления и современное состояние.
4. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками.

Практическое занятие №2

1. Здоровье человека и его составляющие.
2. Концепции здоровья и болезни.
3. Функции, критерии и компоненты здоровья.
4. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).
5. Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы).
6. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.
7. Мотивация здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.

Практическое занятие №3

1. Взаимосвязь соматического, психического, психологического и социального здоровья.
2. Понятия соматического, психологического, психического и социального здоровья.
3. Психосоматические заболевания. Соматопсихические заболевания.
4. Болезни адаптации. Болезни урбанизации.
5. Образ жизни человека. Структура образа жизни в представлении разных авторов.

Практическое занятие №4

1. Внутренняя картина здоровья и болезни.
2. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
3. Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья.
4. Определение, компоненты и критерии психического здоровья. Качество

психического здоровья.

Эссе «Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья»

Требования к подготовке и оформлению эссе

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и обучающимся, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации и использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д.

Эссе - это авторское произведение (связный текст), отражающий позицию автора по какому-либо актуальному вопросу (проблеме).

Цель эссе - высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

Построение эссе - это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

Структура эссе.

1. Титульный лист

2. Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически; На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.

3. Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу.

4. Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указа-

нием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как:

1. исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);

2. качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);

3. аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами). Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий: обдумывание — планирование — написание — проверка — правка. Критерии оценки эссе могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям: знание и понимание теоретического материала, анализ и оценка информации, построение суждений, оформление работы

Объем эссе— от 2 до 4 страниц рукописного текста.

Вверху справа указывается фамилия, имя, отчество автора эссе.

Далее - название эссе.

Затем располагается текст.

Критерии оценивания эссе

№	Критерии оценивания эссе	Баллы
1	Раскрытие смысла высказывания	
	Смысл высказывания раскрыт или содержание ответа даёт представление о его понимании	2
	Смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании	0
2	Характер и уровень теоретической аргументации	
	<i>Наличие ошибочных с точки зрения научного общественнознания положений ведёт к снижению оценки по этому критерию на 1 балл</i>	
	Избранная тема раскрывается с опорой на соответствующие понятия, теоретические положения и выводы	3
	Приводятся отдельные относящиеся к теме, но не связанные между собой и другими компонентами аргументации понятия или положения	2
	Аргументация на теоретическом уровне отсутствует (смысл ключевых понятий не объяснён; теоретические положения, выводы отсутствуют)	0

	или используются понятия, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемой темой	
3	Качество фактической аргументации	
	Факты и примеры почерпнуты из различных источников: используются сообщения СМИ, материалы учебных предметов (истории, литературы, географии и др.), факты личного социального опыта и собственные наблюдения (приведено не менее двух примеров из разных источников)	2
	Фактическая аргументация дана с опорой только на личный социальный опыт и житейские представления или приведен(-ы) пример(-ы) из источника одного типа	1
	Фактическая информация отсутствует или приведённые факты не соответствуют обосновываемому тезису	0
Максимальный балл		10

Учебное исследование

Требования к содержанию и критерии оценивания результатов учебного исследования

Проблемность – учебное исследование должно быть посвящено исследованию отдельных аспектов выбранной темы; решению некоторой задачи / проблемы в рамках выбранной темы, выявлять существо проблемы, давать направления, способы ее решения.

Актуальность – проблематика учебного исследования должна представлять интерес для научного сообщества в контексте выявления проблематики по исследуемому вопросу, пробелов, коллизий в законодательстве, совершенствования законодательства.

Научность – в работе должны рассматриваться научные аспекты решаемой задачи, даже если сама по себе задача имеет прикладное значение.

Новизна – представленные в статье результаты должны обладать научной новизной.

Обоснованность – представленные результаты должны быть обоснованы с помощью того или иного научного инструментария, с тем, чтобы можно было считать их достаточно достоверными.

Завершенность и структурированность – исследование должно носить законченный характер, т. е. оно должно начинаться постановкой задачи, а завершаться – достоверным решением этой задачи - выводом.

Результаты исследования должны быть четко структурированы, т. е. должны содержать общепринятые в научных публикациях разделы (подразделы), посвященные: актуальности темы исследования, анализу состояния исследуемого вопроса, постановке решаемой задачи, полученным результатам и их обсуждению, примерам, выводам (заключению).

№ п/п	Критерии оценки (каждый параметр оценивается по 5-ти бальной шкале)
1	Значимость, актуальность выдвинутой проблемы.
2	Научность. Необходимая глубина проникновения в проект, использование знаний из смежных отраслей.
3	Завершенность и структурированность
4	Презентация результатов исследования

Тестирование

1. Любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма и приводит к появлению зависимости от него, — это:

1. Анальгетик;
2. Дистрессор;
3. Стрессор;
4. Наркотик.

2. _____ компонент гестационной доминанты — это совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся при возникновении беременности и формирующих у беременной женщины поведенческие стереотипы, направленные на сохранение гестации и на создание условий для развития будущего ребенка.

1. Социальный;
2. Физиологический;
3. Семейный;
4. Психологический.

3. Метод, в основу которого положены различные приемы реализации обратной связи, позволяющий обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и несознаваемых

процессов в организме, называется:

1. Биологически обратной связью;
2. Йогой;
3. Аутогенной тренировкой;
4. Аутогипнозом.

4. _____ — это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

1. Эфферентация;
2. Регенерация;
3. Девиация;
4. Афферентация.

5. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов — это:

1. Релаксация;
 2. Адаптация;
 3. Здоровье;
 4. Комфортность.
6. _____ — это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.
1. Акцентуации личности;
 2. Сексуальность;
 3. Закаливание организма;
 4. Двигательная активность.
7. Акцентуации, характеризующиеся преувеличенной эмоциональной экспрессией, стремлением производить впечатление, привлекать и находиться в центре внимания окружающих, относят к:
1. Истероидным;
 2. Шизоидным;
 3. Психастеническим;
 4. Паранойальным.
8. Осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования объекта, называется:
1. Управлением;
 2. Развитием;
 3. Регуляцией;
 4. Модификацией.
9. Действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам, — это:
1. Инстинктивное поведение;
 2. Дефективное поведение;
 3. Кризисное поведение;
 4. Девиантное поведение.
10. _____ — это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).
1. Гетеротопность;
 2. Гетерокинетичность;
 3. Гетерокатефтенность;
 4. Гетерохронность

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 1.2.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 правильный ответ 1 балл.

Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знание: Знать основы здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций

1. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.
2. Внутренняя картина здоровья и болезни.
3. Здоровье человека и его составляющие.
4. Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье
5. Концепции здоровья и болезни.
6. Методы психокоррекции стресса.
7. Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья.
8. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление
9. Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья.
10. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
11. Психологические защиты и копинг-стратегии.
12. Стресс как фактор дезадаптации организма.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов.

Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Умение: Уметь использовать здоровьесберегающие психотехнологии для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника со следующими характеристиками

Задача № 2. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для следующего сотрудника.

Задача № 3. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов.

Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Навык: Владеть навыками подбора и использования здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций

Задание № 1. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе.

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего
образования Российской Федерации
Федеральное государственное
бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
**«БАЙКАЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «БГУ»)
Читинский институт**

Направление - 40.04.01
Юриспруденция
Профиль - Государственное и
административное право
Кафедра финансы и
управление
Дисциплина - Адаптивный
курс: Основы социального и
психологического здоровья

БИЛЕТ №1

1. Тест (25 баллов).
2. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик. (35 баллов).
3. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе. (40 баллов).

Составитель _____ О.Б. Большакова

Заведующий кафедрой _____ С.Л. Курьянова

Блок 1: Самопознание и личная устойчивость

Задание 1: “Мои сильные стороны и ресурсы”

Цель: Осознание своих позитивных качеств, достижений и внутренних ресурсов.

Описание:

Составьте список из 10-15 своих сильных сторон. Это могут быть черты характера (доброта, упорство), навыки (умение слушать, решать задачи), достижения (завершенные проекты, преодоленные трудности).

Для каждой сильной стороны приведите пример, когда она помогла вам в жизни.

Составьте список своих внешних ресурсов (поддержка семьи, друзей, наличие профессиональных навыков, финансовая стабильность) и внутренних ресурсов (оптимизм, самодисциплина, чувство юмора).

Проанализируйте, как вы можете использовать эти ресурсы для преодоления трудностей.

Задание 2: “Мои ценности и жизненные цели”

Цель: Определение своих базовых ценностей и формулирование значимых жизненных целей.

Описание:

Составьте список из 10-15 ключевых жизненных ценностей (например: семья, здоровье, саморазвитие, карьера, творчество, справедливость, свобода, безопасность).

Выделите 3-5 самых важных для вас ценностей.

Опишите, как эти ценности проявляются в вашей жизни.

Сформулируйте 1-2 долгосрочные (на 5-10 лет) и 1-2 краткосрочные (на 6-12 месяцев) цели, которые соответствуют вашим ценностям.

К каждой цели кратко опишите, какие конкретные шаги вы предпримете для ее достижения.

Задание 3: “Мои триггеры стресса и стратегии совладания”

Цель: Осознание своих стрессоров и развитие навыков эффективного справляться со стрессом.

Описание:

Составьте список ситуаций, обстоятельств или мыслей, которые обычно вызывают у вас стресс.

Для каждой ситуации опишите свои типичные реакции (эмоции, мысли, телесные ощущения, поведенческие реакции).

Разработайте 2-3 эффективные стратегии совладания для каждой из выявленных стрессовых ситуаций (например, дыхательные упражнения, физическая активность, переключение внимания, разговор с другом, планирование).

Выберите одну стрессовую ситуацию из вашего списка и примените к ней разработанную стратегию. Опишите свои ощущения до и после.

Блок 2: Межличностное взаимодействие и социальные связи

Задание 4: “Анализ межличностного конфликта”

Цель: Развитие навыков анализа конфликтных ситуаций и поиска конструктивных решений.

Описание:

Вспомните реальную конфликтную ситуацию, в которой вы участвовали или были свидетелем.

Опишите:

Участников конфликта и их роли.

Причину конфликта (явную и, возможно, скрытую).

Ход развития конфликта (действия, слова, эмоции участников).

Ваши действия и реакции в конфликте.

Исход конфликта.

Проанализируйте:

Какие ошибки были допущены участниками?

Какие коммуникативные навыки могли бы помочь разрешить конфликт более конструктивно?

Какой урок вы извлекли из этой ситуации?

Задание 5: “Развитие навыков эмпатии”

Цель: Тренировка умения понимать и разделять чувства других людей.

Описание:

Выберите 2-3 человека из вашего окружения (друзей, членов семьи, коллег).

Наблюдайте за их поведением и эмоциональным состоянием в течение дня или недели.

Запишите свои наблюдения: какие эмоции вы у них заметили? Какие события могли вызвать эти эмоции?

Попробуйте мысленно поставить себя на их место: как бы вы себя чувствовали в их ситуации?

В последующем общении с этими людьми попробуйте продемонстрировать свое понимание их чувств, используя фразы, выражающие эмпатию (например: “Я вижу, что ты очень расстроен”, “Понимаю, как тебе тяжело”, “Это должно быть очень приятно!”).

Зафиксируйте свои ощущения и обратную связь от них (если она была).

Задание 6: “Ассертивное поведение в действии”

Цель: Практическая отработка навыков ассертивного поведения.

Описание:

Определите 2-3 ситуации из вашей повседневной жизни, где вам было бы полезно применить ассертивное поведение (например, отказать в неудобной просьбе, высказать свое мнение, когда с ним не согласны, попросить о чем-то важном).

Пропишите, как бы вы вели себя в каждой из этих ситуаций, используя

ассертивные техники (например, “Я-сообщения”, четкое обозначение границ, спокойный тон).

Попробуйте воплотить одну из этих ситуаций в реальной жизни.

Опишите свой опыт: что получилось хорошо, что было сложно, какие были результаты?

Блок 3: Психологическое благополучие и развитие

Задание 7: “Ведение дневника благодарности”

Цель: Развитие позитивного мышления и формирование привычки замечать хорошее в жизни.

Описание:

В течение 7-14 дней ежедневно записывайте 3-5 вещей, за которые вы благодарны.

Это могут быть как значительные события, так и мелочи (например, солнечный день, вкусный кофе, доброе слово коллеги, возможность заниматься любимым делом).

Попробуйте записывать свои ощущения, связанные с этими моментами.

В конце периода проанализируйте, изменилось ли ваше общее эмоциональное состояние, стали ли вы чаще замечать позитивные моменты.

Задание 8: “Планирование досуга и отдыха”

Цель: Осознанное планирование времени для отдыха и восстановления.

Описание:

Проанализируйте, как вы проводите свой свободный от учебы/работы время.

Составьте список видов деятельности, которые приносят вам удовольствие, помогают расслабиться и восстановить силы (хобби, общение с друзьями, прогулки, спорт, чтение, медитация).

Спланируйте на следующую неделю 2-3 конкретных мероприятия, которые вы посвятите своему отдыху и восстановлению.

В конце недели оцените, насколько хорошо вы реализовали свой план, и как это повлияло на ваше самочувствие.

Задание 9: “Развитие навыков самомотивации”

Цель: Поиск и использование внутренних и внешних источников мотивации.

Описание:

Выберите одну задачу, которую вам сложно начать выполнять (например, подготовка к сложному экзамену, уборка, начало занятий спортом).

Определите, почему вам сложно приступить к ней (отсутствие интереса, страх неудачи, большая объемность задачи).

Разработайте 2-3 стратегии самомотивации, которые могли бы помочь вам начать и продолжить выполнение этой задачи (например, разбивка на мелкие шаги, установление награды за выполнение, визуализация успеха, поиск партнера для подотчетности).

Попробуйте применить эти стратегии и опишите свой опыт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Система критериев оценки определяет оценку успеваемости по каждому заданию (вопросу) экзаменационного билета или заданию для зачета с использованием интервальной шкалы баллов, применяемой в привязке к рейтинговой 100-балльной системе.

ОЦЕНКА ОТВЕТА НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВОПРОС В УСТНОЙ ИЛИ ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины. Отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным (терминологическим) аппаратом изученной дисциплины, но в ответе могут присутствовать неточности. Отражает знание основной литературы. Приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой. Ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: В ответе отражено знание понятийно-категориального (терминологического) аппарата изучаемой дисциплины, но присутствуют отдельные ошибки и неточности. Ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы. Примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, тривиальны, либо отсутствуют. Ответ неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Ответ характеризуется незнанием, либо фрагментарным представлением о понятийно-категориальном аппарате дисциплины, содержит множество ошибок. Примеры и иллюстрации отсутствуют. Ответ логически непоследователен.

ОЦЕНКА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Полное верное решение - оценивается в n баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблю-

дении следующих условий: Верное решение; имеются небольшие недочеты, в целом не влияющие на решение – оценивается в диапазоне от $0,76 \cdot n$ баллов до $0,9 \cdot n$ баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение в целом верное; однако оно содержит ряд ошибок, либо не учитывает отдельных случаев, но может стать правильным после некоторых исправлений или дополнений – оценивается в диапазоне от $0,61 \cdot n$ баллов до $0,75 \cdot n$ баллов (n – максимальное количество баллов за решение задачи в структуре экзаменационного билета/задания).

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Решение неверное; изначально выбран неверный ход решения, или решение отсутствует – оценивается в 0 баллов.

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

Подсчитывается доля набранных баллов в максимальной сумме баллов за все задания теста:

– Каждый правильный ответ на тестовый вопрос оценивается в m баллов (число m определяется путем деления максимального количества баллов за выполнение теста в структуре экзаменационного билета/задания на количество тестовых заданий);

– Каждый неправильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, одинарный) оценивается в 0 баллов.

Оценка «отлично»/ «зачтено» (91-100 баллов) выставляется, если доля набранных баллов составляет 91-100%.

Оценка «хорошо»/ «зачтено» (76-90 баллов), если доля набранных баллов составляет 76-90%.

Оценка «удовлетворительно»/ «зачтено» (61-75 баллов), если доля набранных баллов составляет 61-75%.

Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» (0-60 баллов), если доля набранных баллов составляет не более 60%.