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

22 мая 2024 г. протокол № 9

Заведующий кафедрой

С.Л. Курьянова



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФТД.У.3 Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоровья**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Чита, 2024 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 самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | КО | 5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10) |
| 2 | Здоровье человека и его составляющие.Концепции здоровья и болезни | 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 самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | КО | 5 баллов - подготовка, 5 баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (20) |
| 3 | Взаимосвязь соматического, психического и социального 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 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 | ДИ | 5 баллов - качество подготовки, 5 баллов выступление и успешность защиты позиции (10) |
| 4 | Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни | 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 самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Л | 5 баллов за выполнение заданий на занятии, 5 баллов рефлексивный отчет, 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 | 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 самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Л | 10 - качество выполнения работы, 10 - рефлексивный отчет (20) |
| 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 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 | Л | 5 баллов - подготовка к занятию, 10 баллов качество выполнения заданий, 5 - рефлексивный отчет (20) |
| 7 | Итого по текущей аттестации | УК-6 |  |  | 100 |
| 8 | Промежуточная аттестация | УК-6 |  |  | 100 |

**Образцы тестов и контрольных занятий текущего контроля**

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. Гетерокатефтентность;
4. Гетерохронность

**Ответы:**

d) Наркотик.

Наркотик — это вещество, вызывающее зависимость и изменяющее работу организма. Остальные варианты (анальгетик — обезболивающее, дистрессор и стрессор — факторы стресса) не подразумевают обязательной зависимости.

d) Психологический.

Гестационная доминанта включает психологические механизмы саморегуляции, формирующие поведение для сохранения беременности. Физиологический компонент больше связан с телесными изменениями, а социальный и семейный — с внешними факторами.

a) Биологически обратной связью.

Этот метод (biofeedback) использует обратную связь для контроля несознаваемых процессов, как сердцебиение или напряжение. Йога, аутогенная тренировка и аутогипноз — другие техники релаксации, но не основаны на обратной связи.

d) Афферентация.

Афферентация — передача информации от рецепторов к ЦНС. Эфферентация — наоборот, от ЦНС к периферии; регенерация — восстановление тканей; девиация — отклонение.

c) Здоровье.

Здоровье по определению ВОЗ — полное благополучие, а не просто отсутствие болезней. Релаксация — расслабление, адаптация — приспособление, комфортность — субъективное удобство.

c) Закаливание организма.

Закаливание тренирует терморегуляцию и защитные реакции против холода/жары. Акцентуации личности — типы характера; сексуальность — аспект поведения; двигательная активность — физические упражнения.

a) Истероидным.

Истероидные акцентуации характеризуются театральностью и стремлением к вниманию. Шизоидные — замкнутостью; психастенические — тревогой; паранойальные — подозрительностью.

a) Управлением.

Управление — целенаправленное воздействие на основе информации для поддержания/улучшения. Регуляция — автоматическое поддержание; развитие — рост; модификация — изменение.

d) Девиантное поведение.

Девиантное поведение — отклонение от норм общества. Инстинктивное — врожденное; дефективное — с нарушениями; кризисное — в стрессовых ситуациях.

d) Гетерохронность.

Гетерохронность — неодинаковая скорость старения в разных частях тела. Гетеротопность — разные места; гетерокинетичность — разная скорость; гетерокатефтентность — нестандартный термин.

## Примерная тематика эссе, рефератов, докладов

1.Факторы, влияющие на здоровье.

2.Юмор и здоровье. Смехотерапия.

3.Адаптационная модель здоровья.

4.Саморегуляция

5.Античная психология здоровья.

6.Биоритмы.

7.Релаксация.

8.Аутотренинг.

9. Рефлексология.

10.Рефлексотерапия.

11.Психология долголетия

12.Пагубные привычки.

13.Экология здоровья.

14.Алкоголь и его отрицательное действие на организм

15.Вредные привычки как разрушители здоровья

16.Злоупотребление наркотиками

17.Курение, как социальная проблема в обществе

18.Наркотические вещества: действие на человека, классификация

19.Здоровый образ жизни — питание, гигиена, профилактика

20.Вегетарианство

21.Влияние компьютерных сетей на человека

22.Вода и здоровье

23.Движение — залог здоровья

24.Гигиена

25.Голодание

26.Движение — залог здоровья

27.Долголетие и физическая культура

28.Закаливание организма

29.Личная гигиена

30.Основы здорового образа жизни студента

31.Питание и здоровье

32.Физиологические критерии здоровья

**Образцы тестов и контрольных занятий промежуточного контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между типом стрессора и его примером. | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Тип стрессора | | Пример | | | А | Физический | 1 | Конфликт с коллегами, трудности в отношениях. | | Б | Психологический | 2 | Недостаток сна, голод, холод. | | В | Экзистенциальный | 3 | Ощущение бессмысленности жизни, страх смерти. |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | А | Б | В | |  |  |  | | А2Б1В3 |
| *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа*  Переживание человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации – это | * + - 1. синдром эмоционального выгорания       2. деперсонализация       3. психосоматичесое расстройство       4. невротическое расстройство       5. физическое заболевание   Ваш ответ:\_\_\_\_ | 1 |
| *Прочитайте текст и установите последовательность*  Установите последовательность стадий переживания горя. | 1. Гнев (чувство вины)  2. Принятие  3. Торг  4. Депрессия  5. Шок  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | 51342 |
| *Прочитайте текст и установите соответствие*  Установите соответствие между понятием, связанным со стрессом, и его определением. | К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Понятие, связанное со стрессом | | Определение | | | А | Эустресс | 1 | Способы совладания со стрессовыми ситуациями, направленные на снижение напряжения. | | Б | Дистресс | 2 | Физические недомогания, вызванные психологическими причинами (например, головная боль от тревоги). | | В | Психосоматика | 3 | Длительное или чрезмерное негативное воздействие стресса, приводящее к истощению и проблемам со здоровьем. | | Г | Копинг-стратегии | 4 | Реакция организма на любое изменение (положительное или отрицательное), требующее адаптации. |   Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | А | Б | В | Г | |  |  |  |  | | А4Б3В2Г1 |
| *Прочитайте текст и установите последовательность*  Расположите фазы общего адаптационного синдрома (по Г. Селье) в хронологическом порядке их возникновения при стрессе. | 1. Стадия истощения (Stage of Exhaustion)  2. Реакция тревоги (Alarm Reaction)  3. Стадия сопротивления (Stage of Resistance)  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | 231 |
| *Прочитайте текст и установите последовательность*  Расположите этапы работы с негативными мыслями (как часть копинг-стратегии) в правильной последовательности. | 1. Осознание негативной мысли.  2. Поиск альтернативных, более позитивных или реалистичных интерпретаций.  3. Оспаривание (критика) негативной мысли.  4. Оценка эмоционального состояния после переосмысления.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | 1324 |
| *Прочитайте текст и установите последовательность*  Расположите элементы, необходимые для формирования здорового образа жизни, снижающего стресс, в порядке их важности (от наиболее важного). | 1. Полноценный сон.  2. Регулярные физические нагрузки.  3. Сбалансированное питание.  4. Наличие социальной поддержки.  5. Техники релаксации и осознанности.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  | | 41235 |

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Л. Курьянова

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

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

**Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

Знание: Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования

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.

ОТВЕТ:

Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья. Биопсихосоциальная модель подчеркивает, что физическое (соматическое), психическое и социальное здоровье взаимосвязаны: нарушения в одном аспекте влияют на другие, требуя комплексного подхода к профилактике и лечению.

Внутренняя картина здоровья и болезни. Это субъективное представление человека о своем здоровье или болезни, включающее восприятие симптомов, эмоции и убеждения, влияющие на поведение и выздоровление.

Здоровье человека и его составляющие. Здоровье включает физическое (биологическое благополучие), психическое (эмоциональная стабильность) и социальное (адаптация в обществе) компоненты, как определено ВОЗ.

Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье. Типы личности (например, экстраверт/интроверт по Айзенку) влияют на здоровье: экстраверты могут лучше справляться со стрессом, а интроверты — подвержены депрессии, требуя персонализированных подходов.

Концепции здоровья и болезни. Включают медицинскую (биологическую) модель, фокусирующуюся на патологиях, психологическую (влияние психики) и социальную (влияние среды), эволюционирующие к интегративным подходам.

Методы психокоррекции стресса. Включают релаксацию (прогрессивная мышечная релаксация), медитацию, когнитивно-поведенческую терапию и аутотренинг для снижения тревоги и восстановления баланса.

Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья. Биообратная связь, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения и здоровый образ жизни (спорт, питание) помогают контролировать физиологические реакции и улучшать общее благополучие.

Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление. Это направление в позитивной психологии и психосоматике изучает взаимосвязь психики, социума и здоровья, подчеркивая профилактику через социальную поддержку и ментальное благополучие.

Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья. Интегративные подходы сочетают физические (упражнения), психологические (визуализация) и социальные (групповая поддержка) методы для устойчивого улучшения здоровья и профилактики заболеваний.

Психокоррекционные методы работы с картиной болезни. Включают когнитивную терапию для коррекции искаженных представлений о болезни, арт-терапию и поддержку для принятия диагноза, улучшая compliance с лечением.

Психологические защиты и копинг-стратегии. Защиты (по Фрейду: вытеснение, проекция) — бессознательные механизмы против угроз, а копинг-стратегии (проблемно-ориентированные vs. эмоциональные по Лазарусу) — осознанные способы адаптации к стрессу.

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-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

Умение: Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

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.

ОТВЕТ:

Задача № 1: Методики саморегуляции в ситуации оценивания

Пример для сотрудника с тревожной акцентуацией (высокий уровень тревоги, страх оценки): Рекомендовать дыхательные техники (например, диафрагмальное дыхание) и аутогенную тренировку для снижения физиологического напряжения. Также полезна прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, чтобы быстро успокоиться перед оценкой.

Почему? Эти методы помогают контролировать эмоции и физиологические реакции, предотвращая панику.

Задача № 2: Психологические технологии для формирования установки быть здоровым

Пример для сотрудника с низкой мотивацией к здоровью (например, игнорирующего профилактику): Использовать когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) для изменения негативных убеждений, плюс техники визуализации (представление себя здоровым) и мотивационное интервьюирование. Включить элементы биообратной связи для демонстрации пользы здорового образа жизни.

Почему? Это формирует позитивную установку через осознанность и постепенные изменения привычек.

Задача № 3: Анализ фактора риска здоровья по тесту ИТО Л.Н. Собчик

Тест ИТО (Интегративный тест обследуемого) оценивает акцентуации личности и факторы риска. Без конкретных данных (например, баллы по шкалам: гипертимность, циклотимность, тревожность и т.д.) анализ невозможен. Но в общем:

Пример анализа: Если высокие баллы по шкале "тревожности" (например, 8–10), это указывает на фактор риска психосоматических заболеваний (стресс, бессонница). Рекомендации: профилактика через релаксацию и консультацию психолога.

Факторы риска: Тест помогает выявить склонность к депрессии, конфликтности или соматическим проблемам, что влияет на здоровье.

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-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

Навык: Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

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

ОТВЕТ:

Ситуация 1: Конфликт между коллегами из-за распределения задач (межличностное взаимодействие с профессиональным подтекстом)

Описание: Два сотрудника спорят о том, кто должен взять на себя дополнительную нагрузку — один считает, что другой избегает работы, а второй жалуется на перегрузку. Это приводит к напряжению, снижению мотивации и даже саботажу.

Анализ на основе принципов и технологий:

Базовые принципы: Уважение к индивидуальным границам и справедливость — важно признавать вклад каждого, чтобы избежать чувства несправедливости. Поддержка и эмпатия помогают понять причины (например, личные проблемы или разница в навыках), а не просто обвинять.

Технологии поддержания атмосферы:

Медиация (посредничество): Руководитель или нейтральный модератор проводит встречу, где стороны выражают позиции без эмоций. Это снижает эскалацию и способствует компромиссу (например, перераспределение задач с учётом сильных сторон).

Тренинг по командообразованию: Групповые сессии с упражнениями на доверие (например, "доверительное падение") помогают строить взаимопонимание и предотвращать будущие конфликты.

Обратная связь: Регулярные "проверки" (например, анонимные опросы) позволяют выявлять проблемы рано и корректировать распределение нагрузки.

Результат: Атмосфера становится более здоровой, когда конфликт разрешается конструктивно, без личных обид, что повышает лояльность и продуктивность.

Ситуация 2: Недопонимание в команде проекта из-за культурных различий (профессиональное взаимодействие с межличностным аспектом)

Описание: В международной команде один сотрудник (из другой культуры) критикует идеи коллеги слишком прямо, что воспринимается как агрессия, а не как конструктивная критика. Это вызывает обиды и снижение эффективности работы.

Анализ на основе принципов и технологий:

Базовые принципы: Толерантность и культурная чувствительность — признание, что нормы коммуникации (например, прямота в одной культуре vs. вежливость в другой) различаются. Эмпатия и открытость способствуют взаимному уважению, предотвращая стигматизацию.

Технологии поддержания атмосферы:

Кросс-культурные тренинги: Сессии, где команда учится понимать культурные различия (например, через ролевые игры), помогают адаптировать стиль общения.

Методы активного слушания: Техники вроде "парафразирования" (повторение сказанного своими словами) для подтверждения понимания, что снижает недоразумения.

Групповая динамика и фасилитация: Модератор (тренер) организует "круглый стол" для обсуждения, где каждый делится опытом, укрепляя чувство принадлежности.

Результат: Здоровая атмосфера формируется через инклюзивность, что повышает креативность и снижает стресс от культурных барьеров.

Ситуация 3: Выгорание лидера команды из-за перегрузки (профессиональное взаимодействие, влияющее на межличностные отношения)

Описание: Руководитель берёт на себя слишком много, игнорируя отдых, что приводит к раздражительности, ошибкам и негативному влиянию на подчинённых (например, микроменеджмент или срывы).

Анализ на основе принципов и технологий:

Базовые принципы: Баланс между работой и отдыхом, а также забота о благополучии — здоровый лидер моделирует здоровое поведение. Поддержка и профилактика стресса предотвращают выгорание, которое распространяется на коллектив.

Технологии поддержания атмосферы:

Стресс-менеджмент и релаксационные техники: Введение mindfulness-сессий или йоги для команды, чтобы лидер научился делегировать и заботиться о себе.

Делегирование и коучинг: Технология "SMART-целей" для распределения задач, плюс коучинговые сессии для лидера, чтобы он развивал навыки управления временем.

Мониторинг благополучия: Регулярные опросы (например, по шкале выгорания) и политика "ментального здоровья" (дни отдыха без вины).

Результат: Атмосфера становится устойчивой, когда лидер в форме, что мотивирует команду и снижает риски конфликтов.

**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 ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ CASE-STUDY (СИТУАЦИИ)**

Оценка «отлично» / «зачтено» (91-100 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Четкая формулировка проблемы. Полное и соответствующее ситуации решение, основанное на знании правовых норм и технологий (опыте), применяемых в реальных организациях (известных компаниях). Предполагаемые действия описаны логично и последовательно. Даны дополнительные авторские комментарии и предложения к решению ситуации.

Оценка «хорошо» / «зачтено» (76-90 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Понимание сути проблемы, но ее формулирование затруднено. Решение соответствует ситуации, отражает знание правовых норм и опыт работы других организаций при решении подобных ситуаций. Логика и последовательность действий не нарушены.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» (61-75 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Проблема не сформулирована. Приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (0-60 баллов) выставляется при соблюдении следующих условий: Предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

**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 соблюдении следующих условий: Верное решение; имеются небольшие недочеты, в целом не влияющие на решение – оценивается в диапазоне от *0,76\*n* баллов до *0,9\*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\*n* баллов до *0,75\*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 (тип выборочный, одинарный, множественный, открытый) 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 частично правильный ответ на тестовый вопрос (тип выборочный, множественный, открытый) оценивается в *m/2* баллов независимо от соотношения правильно/неправильно выбранных вариантов (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%.