

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Читинский институт (филиал)

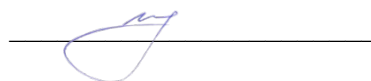
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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 здоро-  
вья**

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	КО	5 баллов - подготовка, 5 баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (20)

			и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья	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 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	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 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 дезадаaptации 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 методы и средства реализации прио-	Л	10 - качество выполнения работы, 10 - рефлексивный отчет (20)

			ритетов 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	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 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:

- a) Анальгетик;
- b) Дистрессор;
- c) Стрессор;
- d) 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.

- a) Социальный;

- b) Физиологический;
  - c) Семейный;
  - d) 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:
- a) Биологически обратной связью;
  - b) Йогой;
  - c) Аутогенной тренировкой;
  - d) Аутогипнозом.
4. \_\_\_\_\_ — это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.
- a) Эфферентация;
  - b) Регенерация;
  - c) Девиация;
  - d) Афферентация.
5. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов — это:
- a) Релаксация;
  - b) Адаптация;
  - c) Здоровье;
  - d) Комфортность.
6. \_\_\_\_\_ — это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.
- a) Акцентуации личности;
  - b) Сексуальность;
  - c) Закаливание организма;
  - d) Двигательная активность.
7. Акцентуации, характеризующиеся преувеличенной эмоциональной экспрессией, стремлением производить впечатление, привлекать и находиться в центре внимания окружающих, относят к:
- a) Истероидным;
  - b) Шизоидным;
  - c) Психастеническим;
  - d) Паранойальным.
8. Осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования объекта, называется:
- a) Управлением;
  - b) Развитием;
  - c) Регуляцией;
  - d) Модификацией.
9. Действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам, — это:
- a) Инстинктивное поведение;
  - b) Дефективное поведение;

- c) Кризисное поведение;
- d) Девиантное поведение.

10. \_\_\_\_\_ — это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).

- a) Гетеротопность;
- b) Гетерокинетичность;
- c) Гетерокатефтенность;
- d) 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) Аfferентация.

Аfferентация — передача информации от рецепторов к ЦНС. Эfferентация — 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; гетерокатефтенность — 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

<i>Прочитайте текст и установите соответствие</i>	К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:		A2B1B3
Установите соответствие между типом стрессора и его примером.	Тип стрессора	Пример	
	А Физический	1 Конфликт с коллегами, трудности в отношениях.	

	<table><tr><td>Б</td><td>Психологический</td><td>2</td><td>Недостаток сна, голод, холод.</td></tr><tr><td>В</td><td>Экзистенциальный</td><td>3</td><td>Ощущение бессмысленности жизни, страх смерти.</td></tr></table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Б	Психологический	2	Недостаток сна, голод, холод.	В	Экзистенциальный	3	Ощущение бессмысленности жизни, страх смерти.	А	Б	В						
Б	Психологический	2	Недостаток сна, голод, холод.															
В	Экзистенциальный	3	Ощущение бессмысленности жизни, страх смерти.															
А	Б	В																
<p>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Переживание человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации – это</p>	<p>1. синдром эмоционального выгорания 2. деперсонализация 3. психосоматическое расстройство 4. невротическое расстройство 5. физическое заболевание</p> <p>Ваш ответ: _____</p>	1																
<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Установите последовательность стадий переживания горя.</p>	<p>1. Гнев (чувство вины) 2. Принятие 3. Торг 4. Депрессия 5. Шок</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						51342											
<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>Установите соответствие между понятием, связанным со стрессом, и его определением.</p>	<p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table><tr><th colspan="2">Понятие, связанное со стрессом</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>А</td><td>Эустресс</td><td>1</td><td>Способы совладания со стрессовыми ситуациями, направленные на снижение напряжения.</td></tr><tr><td>Б</td><td>Дистресс</td><td>2</td><td>Физические недомогания, вызванные психологическими причинами (например, головная боль от тревоги).</td></tr><tr><td>В</td><td>Психосоматика</td><td>3</td><td>Длительное или чрезмерное негативное воздействие стресса, приводящее к истощению и проблемам со здоровьем.</td></tr></table>	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.	A4B3B2Г 1
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						
<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите фазы общего адаптационного синдрома (по Г. Селье) в хронологическом порядке их возникновения при стрессе.</p>	<p>1. Стадия истощения (Stage of Exhaustion)</p> <p>2. Реакция тревоги (Alarm Reaction)</p> <p>3. Стадия сопротивления (Stage of Resistance)</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>							231		
<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите этапы работы с негативными мыслями (как часть копинг-стратегии) в правильной последовательности.</p>	<p>1. Осознание негативной мысли.</p> <p>2. Поиск альтернативных, более позитивных или реалистичных интерпретаций.</p> <p>3. Оспаривание (критика) негативной мысли.</p> <p>4. Оценка эмоционального состояния после переосмысления.</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								1324	
<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите элементы, необходимые для формирования здорового образа жизни, снижающего стресс, в порядке их важности (от наиболее важного).</p>	<p>1. Полноценный сон.</p> <p>2. Регулярные физические нагрузки.</p> <p>3. Сбалансированное питание.</p> <p>4. Наличие социальной поддержки.</p> <p>5. Техники релаксации и осознанности.</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									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  $0,76 \cdot n$  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 (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%.