



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КГЭУ

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной**  
**аттестации студентов по итогам освоения дисциплины**

**Развитие ресурсов организма**

Направление подготовки 09.04.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) Инженерия искусственного интеллекта

Квалификация Магистр

Форма обучения Очная

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Неволина Алена Леонидовна	Кандидат технических наук	Доцент	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
2	Ткачук Галина Андреевна	нет	Старший преподаватель	Кафедра метрологии, стандартизации и сертификации, ИНМиТ, УрФУ
3	Дихорь Виктория Александровна	нет	Старший преподаватель	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий, ИФСИМП, УрФУ

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

Таблица 1

Код и наименование компетенций, формируемые с участием дисциплины	Планируемые индикаторы достижения компетенции	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	3	4
<p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.1. Знать: основные принципы профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда; способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки.</p> <p>УК-6.2. Уметь: решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории; расставлять приоритеты.</p> <p>УК-6.3. Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни.</p>	<p>Контрольная работа; домашняя работа; выполнение заданий онлайн курса; зачет</p>

## Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0,5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Контрольная работа 1</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Контрольная работа 2</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Контрольная работа 3</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0,4		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачёт		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0,6		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0,5		

Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Домашняя работа 1</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>30</i>
<i>Домашняя работа 2</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<i>Домашняя работа 3</i>	<i>1, 1-12</i>	<i>35</i>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям–1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрена</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0</b>		

## 2. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Личностные качества	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2. Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

### Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

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

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ**

**Примерная тематика контрольных работ:**

1. Виды стресса.
2. Стадии стресса.
3. Стрессоустойчивость как механизм личностной безопасности.
4. Социальная адаптация как механизм социализации личности.
5. Развитие ресурсов мозга.
6. Основы мнемотехники: упражнения для развития памяти.

**Примерные задания в составе контрольных работ:**

1. Перечислите виды и стадии стресса (по каждому приведите пример).
2. Перечислите психологические и психофизиологические способы адаптации с примерами.
3. Опишите несколько (не меньше двух) инструментов развития ресурсов мозга с примерами.

#### **5.1.5. Домашняя работа**

**Примерная тематика домашних работ:**

1. Мой профиль стрессоустойчивости.
2. Особенности адаптационного процесса у лиц с ОВЗ (с учетом своей нозологии).
3. Диагностика памяти.
4. Диагностика внимания.
5. Диагностика мыслительной деятельности.
6. Тренировка памяти.
7. Тренировка концентрации внимания.
8. Способы тренировки мозга.
9. Рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении.
10. Особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
11. Сравнительная характеристика психофизиологической и психологической адаптации.

**Примерные задания в составе домашних работ:**

1. Создайте собственный профиль стрессоустойчивости.
2. Опишите механизмы визуализации и минимум 3 примера из личного опыта.
3. Опишите особенности адаптационного процесса у лиц с ОВЗ (с учетом своей нозологии).
4. Составьте рекомендации по эффективной адаптации студента в высшем учебном заведении. По каждой из рекомендаций напишите свое мнение о значимости и пример.
5. Проведите сравнительную характеристику психофизиологической и психологической адаптации. Приведите примеры из личного опыта.
6. Проведите у себя/знакомого диагностику памяти, внимания и мыслительной деятельности и подберите упражнения для тренировки памяти и концентрации внимания.

**Зачёт в форме итогового тестирования с использованием онлайн курса:**

Время тестирования 60 мин. Число заданий в тесте 45 шт. В структуре теста представлены вопросы по всем разделам изучения дисциплины. Выбор заданий – случайным образом из соответствующего раздела, без повторения.

Структура тестовых материалов при использовании ОК УрФУ:

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стресс – это:</p> <p>1) способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы;</p> <p>2) ответная реакция организма человека на перенапряжение;</p> <p>3) процесс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.</p>

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

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

10	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:</p> <p>1) концентрация;</p> <p>2) устойчивость;</p> <p>3) объем внимания.</p>
----	---

Ключ (ответы)

№ п/п	Задание	Ответ
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стресс – это:</p>	2
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Стрессоустойчивость – это:</p>	1
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Медленное и глубокое дыхание способствует:</p>	2
4	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Визуализация означает:</p>	1

5	Выберите один правильный вариант ответа  Деадаптация – это:	1
6	Выберите один правильный вариант ответа  Доступная среда - это:	1
7	Выберите один правильный вариант ответа  Память – это:	1
8	Выберите один правильный вариант ответа  Ассоциации - это:	1
9	Выберите один правильный вариант ответа  Внимание – это:	3
10	Выберите один правильный вариант ответа  Способность удерживать внимание на определенном процессе - это:	1