

Документ подписан простым электронным подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 04.02.2024 15:09:03
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
ФИЛИАЛ СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практикум по самоорганизации, саморазвитию и командной
работе
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки / специальность

38.05.01 Экономическая безопасность
(код и наименование)

Направленность (профиль)/специализация

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
(наименование)

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: зачет, 1 семестр.

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели
УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1 Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни

Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 1)
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде	Обучающийся знает: теоретические основы командообразования; способы организации и руководства командной работой.	Задание № 1-10
	Обучающийся умеет: вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели	Задание № 31-44
	Обучающийся владеет: навыками работы в команде	Задание № 45-60
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.1 Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Обучающийся знает: основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни; методики и диагностики личностного развития; способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования	Задание № 11-30
	Обучающийся умеет: использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; планировать и контролировать профессионально-личностное развитие; управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития.	Задание № 61-70
	Обучающийся владеет: способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; способами планирования и контроля профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования; навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи;	Задание № 71-80

	способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.	
--	--	--

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) Собеседование.
- 2) Выполнение заданий электронного курса в ЭИОС СамГУПС.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование компетенции	Образовательный результат
УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде	Обучающийся знает: теоретические основы командообразования; способы организации и руководства командной работой.
Задание №1	
Сотрудник, который отнесен к категории «отчужденный подчиненный», проявляет:	
Выберите один из 3 вариантов ответа:	
1)	критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
2)	некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком
3)	критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком
Задание №2	
Сотрудник, который отнесен к категории «конформист», проявляет:	
Выберите один из 3 вариантов ответа:	
1)	критическое мышление при выполнении заданий и является при этом пассивным человеком
2)	некритическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком
3)	критическое мышление при выполнении заданий и является при этом активным человеком
Задание №3	
Подчиненные ожидают, что лидер обладает следующими характеристиками:	
Выберите один из 3 вариантов ответа:	
1)	честность, дальновидность, способность вдохновлять окружающих, компетентность
2)	честность, умение наладить сотрудничество, надежность, компетентность
3)	честность, дальновидность, надежность, компетентность
Задание №4	
Укажите пропущенное слово: Под навыками групповой работы понимают: навыки эффективного общения, решение проблем и принятие решений, достижение согласия (консенсуса); навыки обратной связи, или навыки _____ критики	
Задание № 5	
Укажите пропущенное слово: М. Вудкок, описывая явление синергии, отмечает, что «командная работа — это люди, работающие вместе, чтобы сделать больше, чем они могли бы сделать по отдельности; кроме того, их совместная работа приносит им _____ и радость»	
Задание № 6	
Укажите пропущенное слово: Идея командных методов работы заимствована из _____	
Задание № 7	
Укажите пропущенное слово: В практику менеджмента идея «командообразования» вошла в _____ XX в. (вставьте годы)	

Задание № 8			
Сопоставьте термин с его определением			
Укажите соответствие для всех 3 вариантов ответа:			
1)		Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии	1) Редукция личных достижений
2)		Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми	2) Деперсонализация
3)		Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации	3) Эмоциональное истощение
Задание №9			
Благодаря командам компания становится более ...			
Выберите один из 4 вариантов ответа:			
1)		инициативной при выборе вариантов решений	
2)		активной при разработке решений	
3)		гибкой в принятии решений	
4)		дисциплинированной при исполнении решений	
Задание №10			
Командная организация труда обеспечивает ...			
Выберите один из 4 вариантов ответа:			
1)		командный дух	
2)		высокую мотивацию	
3)		получение синергии	
4)		повышение производительности труда	
УК-6.1	Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Обучающийся знает: основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни; методики и диагностики личностного развития; способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования	
Задание №11			
Какова цель учебной дисциплины «Практикум по ССиКР»?			
Выберите несколько вариантов ответа:			
1)		Формирование у студентов знаний по самоорганизации, саморазвитию и командной работе	
2)		Психологическая помощь друг другу в процессе учебных занятий	
3)		Формирование у студентов основ психологической самопомощи и саморегуляции	
4)		Развитие умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни.	
Задание №12			
Укажите основные проблемы, рассматриваемые в рамках курса: «Практикум по ССиКР»			
Выберите несколько вариантов ответа:			
1)		Возможности самопомощи в отрицательных эмоциональных состояниях	

2)		Особенности психологического сопровождения клиентов
3)		Особенности психологического консультирования депрессивных клиентов
4)		Приобретение практических навыков командной работы, командного мышления, развитие групповой сплоченности
Задание №13		
Основатель прикладной психологии профессор У. Джеймс, рассуждая о возможностях самопомощи в сложных жизненных ситуациях, говорил:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим
2)		Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении
3)		Миллионы людей разрушили свою жизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее, отказались действовать, чтобы что-то изменить, отказались спасти то, что было в их силах, от разрушения
4)		Нет правильного ответа
Задание №14		
Кто автор данных строк: «Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении»?		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		У. Джеймс
2)		Д. Карнеги
3)		Г. Селье
4)		Конфуций
Задание №15		
Д. Карнеги, рассуждая о возможностях самопомощи в сложных жизненных ситуациях, говорил:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим
2)		Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом тяжелом положении
3)		Миллионы людей разрушили свою жизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее, отказались действовать, чтобы что-то изменить, отказались спасти то, что было в их силах, от разрушения
4)		Нет правильного ответа
Задание №16		
Кто автор данных строк: «Миллионы людей разрушили свою жизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее, отказались действовать, чтобы что-то изменить, отказались спасти то, что было в их силах, от разрушения»?		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		У. Джеймс
2)		Д. Карнеги
3)		Г. Селье
4)		Конфуций
Задание №17		
Конфуций, рассуждая о возможностях преодоления сложных жизненных ситуаций, говорил:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Подлинное душевное спокойствие достигается в результате примирения с самым худшим
2)		Примиритесь с существующими обстоятельствами, потому что принятие того, что произошло, как неизбежного, представляет собой первый этап в преодолении последствий при любом

		тяжелом положении
3)		Миллионы людей разрушили свою жизнь яростным негодованием, потому что отказались принять самое худшее, отказались действовать, чтобы что-то изменить, отказались спасти то, что было в их силах, от разрушения
4)		Нет правильного ответа
Задание №18		
Кому принадлежит афоризм: «Нет помощи без самопомощи»?		
Выберите несколько из 5 вариантов ответа:		
1)		Дейлу Карнеги
2)		Уильяму Джеймсу
3)		Владимиру Леви
4)		Эдмунду Джекобсону
5)		Гансу Селье
Задание №19		
Стресс – это:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Реакция организма на любое предъявленное требование среды
2)		Психологическое состояние здорового человека, находящегося в интенсивном и тесном общении с клиентом
3)		Негативное отношение к клиентам
4)		Трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений
Задание №20		
Источниками личной власти подчиненных являются:		
Выберите один из 3 вариантов ответа:		
1)		должность или занимаемое положение, информация и контакты с окружающими
2)		знания, профессиональное мастерство, целеустремленность и настойчивость
3)		все ответы верны
Задание №21		
У человека инстинкт преодоления проявляется в виде:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Агрессии
2)		Тревоги
3)		Поисковой активности
4)		Избегания препятствий
Задание №22		
Видами профессиональных стрессов являются:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Возрастные
2)		Скрытые формы стресса
3)		Фрустрация
4)		Эмоциональный, коммуникативный, информационный
Задание №23		
Эмоциональное выгорание – это:		
Выберите один из 4 вариантов ответа:		
1)		Реакция организма на любое предъявленное требование среды

2)		Психологическое состояние здорового человека, находящегося в интенсивном и тесном общении с клиентом
3)		Негативное отношение к клиентам
4)		Трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений

Задание №24

Эмоциональное истощение проявляется в:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1)		Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
2)		Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
3)		Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации
4)		Нет правильного ответа

Задание №25

Деперсонализация проявляется в:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
2)		Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
3)		Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации

Задание №26

Редукция личных достижений проявляется в:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		Снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в проявлении агрессивных реакций, вспышках гнева, проявлении симптомов депрессии
2)		Деформации (обезличивании) отношений с другими людьми
3)		Тенденции к негативному оцениванию себя, редукции значимости собственных достижений и успехов, ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации

Задание №27

Самодисциплина в процессе саморазвития человека предполагает:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1)		Приверженность системному подходу, умение ценить и эффективно использовать время, умение сосредоточиться на главном, умение анализировать затраты времени
2)		Умение «держать себя в руках», управлять своим поведением
3)		Способность управлять своей волей
4)		Умение формулировать жизненные цели и добиваться их реализации

Задание №28

Эмоционально-волевой потенциал в процессе саморазвития человека предполагает:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1)		Приверженность системному подходу, умение ценить и эффективно использовать время, умение сосредоточиться на главном, умение анализировать затраты времени
----	--	---

2)		Умение «держать себя в руках», управлять своим поведением
3)		Способность управлять своей волей
4)		Умение формулировать жизненные цели и добиваться их реализации

Задание №29

Что из перечисленного ниже не относится к методам эмоциональной саморегуляции?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1)		аутогенная тренировка
2)		самогипноз
3)		мысленная репетиция предстоящих событий
4)		психологическое консультирование

Задание №30

К элементам техники аутогенной тренировки не относится?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1)		Управление вниманием
2)		Словесные внушения
3)		Изменение самооценки
4)		Регуляция мышечного тонуса

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде	Обучающийся умеет: выработать командную стратегию для достижения поставленной цели
	<p>При выполнении заданий этого уровня студент должен дать развернутый письменный ответ на поставленный вопрос (дать определение понятия), привести пример и пояснить.</p> <p>Задание 31. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.</p> <p>Задание 32. Активное и пассивное слушание.</p> <p>Задание 33. Коммуникативные барьеры и их преодоление.</p> <p>Задание 34. Манипуляция в общении, их виды и противодействие им.</p> <p>Задание 35. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.</p> <p>Задание 36. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.</p> <p>Задание 37. Формирование команды.</p> <p>Задание 38. Технологии командной работы.</p> <p>Задание 39. Распределение ролей и особенности работы в команде.</p> <p>Задание 40. Управление взаимоотношениями в команде.</p> <p>Задание 41. Коммуникации в команде.</p> <p>Задание 42. Жизненный путь личности и саморазвитие.</p> <p>Задание 43. Индивидуальный коучинг.</p> <p>Задание 44. Развитие личности в команде.</p>
УК-3.1 Организует и руководит работой команды в цифровой среде	Обучающийся владеет: навыками работы в команде
	<p>При выполнении заданий этого уровня студент должен уметь продемонстрировать навыки работы в команде в процессе деловых игр и выполнения творческих заданий</p> <p>Задание 45. Навыки эффективного общения.</p> <p>Задание 46. Навыки активного и пассивного слушания.</p>

<p>Задание 47. Навыки владения техникой диалогового изложения информации.</p> <p>Задание 48. Навыки развития командных отношений.</p> <p>Задание 49. Навыки работы в команде.</p> <p>Задание 50. Навыки диагностики профессионального выгорания.</p> <p>Задание 51. Навыки снижения профессионального выгорания.</p> <p>Задание 52. Навыки селфменеджмента.</p> <p>Задание 53. Навыки формирования команд.</p> <p>Задание 54. Управления конфликтами в команде.</p> <p>Задание 55. Взаимодействия команд.</p> <p>Задание 56. Формирования сплоченности в команде.</p> <p>Задание 57. Организации и руководства работой команды.</p> <p>Задание 58. Выработки командной стратегии для достижения поставленной цели.</p> <p>Задание 59. Руководства работой коллектива.</p> <p>Задание 60. Организации мероприятий по саморазвитию и развитию коллектива</p>	
<p>УК-6.1 Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p>Обучающийся умеет: использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; планировать и контролировать профессионально-личностное развитие; управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития.</p>
<p>При выполнении заданий этого уровня студент должен дать развёрнутый письменный ответ на поставленный вопрос (дать определение понятия), привести пример и пояснить.</p> <p>Задание 61. Общая классификация методов саморегуляции.</p> <p>Задание 62. Психологические механизмы волевой регуляции и саморегуляции.</p> <p>Задание 63. Связь саморегуляции с самопознанием и самооценкой.</p> <p>Задание 64. Энергосберегающие технологии преодолевающего поведения в экстремальных условиях профессиональной деятельности.</p> <p>Задание 65. Методы развития умения владеть собой.</p> <p>Задание 66. Система психофизического саморегулирования.</p> <p>Задание 67. Использование дыхательных психотехник в процессе самопомощи (на примере конкретной психотехники).</p> <p>Задание 68. Целительный потенциал музыки.</p> <p>Задание 69. Техники формирования чувства уверенности в себе.</p> <p>Задание 70. Психологический аспект формирования здорового образа жизни.</p>	
<p>УК-6.1 Использует современные информационные технологии для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и образовательных целей под возникающие жизненные задачи на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p>Обучающийся владеет: способностью к рефлексии поведения и деятельности по самоорганизации и саморазвитию; способами планирования и контроля профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования; навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.</p>
<p>При выполнении заданий этого уровня студент должен уметь продемонстрировать выполнение техник саморегуляции</p> <p>Задание 71. Методы произвольной регуляции мышечного тонуса.</p> <p>Задание 72. Управление тонусом мышц с помощью приемов, предложенных американским психологом Э. Джекобсоном.</p> <p>Задание 73. Процесс целенаправленного изменения собственного настроения и самочувствия помощью методики прогрессивной мышечной релаксации.</p> <p>Задание 74. Саморегулирование глубины и длительности ночного сна, формирование целесообразного уровня рабочей активности, эффективное использование для отдыха свободных минут.</p> <p>Задание 75. Методика психомышечной тренировки А.В. Алексева.</p> <p>Задание 76. Техники самогипноза.</p> <p>Задание 77. Регуляция отрицательных психических состояний посредством формул позитивных самовнушений.</p> <p>Задание 78. Методика произвольного самовнушения Э. Куэ</p> <p>Задание 79. Методы саморегуляции мышечного тонуса.</p> <p>Задание 80. Наиболее известные техники медитации.</p>	

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации

1. Анализ понятий: «самоорганизация» и «саморазвитие».
2. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
3. Психологическая саморегуляция функционального состояния.

4. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
5. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
6. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
7. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
8. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
9. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
10. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
11. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
12. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
13. Основные правила медитации.
14. Роль дыхания в медитативной практике.
15. Общее представление о личности, структура личности.
16. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Теории стресса.
17. Дистресс. Факторы способствующие переходу стресса в дистресс.
18. Общие закономерности профессиональных стрессов.
19. Понятие эмоционального выгорания специалиста.
20. Социализация личности и формирование Я – концепции личности.
21. Структура психических свойств личности.
22. Способности человека как психическое свойство.
23. Классификация способностей.
24. Классификация потребностей А. Маслоу.
25. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Влияние темперамента на самоорганизацию.
26. Общее представление о характере. Типологии характеров. Роль характера в процессе саморазвития личности.
27. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
28. Понятие команды.
29. Команда как вид групп высшего уровня развития.
30. Сплоченность в команде.
31. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
32. Аутогенная тренировка (АТ).
33. Использование медитации как метода саморегуляции. Роль медитаций для саморазвития личности.
34. Медитация и измененное состояние сознания. Роль медитаций для саморазвития личности.
35. Медитации на созерцание предмета.
36. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
37. Медитация на геометрических фигурах.
38. Медитация на собственном теле.
39. Цветомедитация для достижения психической гармонии в целях саморазвития. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
40. Медитация на мандалах. Роль медитаций на мандалах для саморазвития личности.
41. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.
42. Методы диагностики тестирования типов темперамента и характера.
43. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости.
44. Методы диагностики эмоционального выгорания.
45. Методы исследования личности.
46. Виды потребностей. Мотивы и виды мотивов. Диагностика мотивационно-потребностной сферы личности.
47. Вербальные и невербальные средства общения. Их использование для эффективного общения. Правила и приемы конструктивного общения.
48. Активное и пассивное слушание.
49. Коммуникативные барьеры и их преодоление.
50. Манипуляции в общении, их виды и противодействие им.
51. Межличностный конфликт. Способы разрешения конфликтов.
52. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков в конфликте.
53. Формирование команды.
54. Технологии командной работы.
55. Распределение ролей и особенности работы в команде.
56. Управление взаимоотношениями в команде.
57. Коммуникации в команде.
58. Жизненный путь личности и саморазвитие.
59. Индивидуальный коучинг.
60. Развитие личности в команде.

3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма заданных вопросов.

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«Отлично/зачтено» – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

«Хорошо/зачтено» – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

«Удовлетворительно/зачтено» – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Виды ошибок:

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*

- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*

- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*

Критерии формирования оценок по зачету

«Зачтено» – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний, не допустил логических и фактических ошибок, допустил незначительные ошибки и неточности.

«Не зачтено» – студент демонстрирует фрагментарные знания изучаемого курса; отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки.