

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ**

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: «Разработка защищенного программного обеспечения»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

## **Оценочные материалы по дисциплине Психология**

**обсуждены и рекомендованы** к утверждению решением кафедры естественных дисциплин, сервиса и туризма от 25 марта 2025 г., протокол № 6

**одобрено** Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 2 апреля 2025 г., протокол № 3

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине
2. Оценочные материалы по дисциплине:
  - 2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.
  - 2.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Обновление оценочных материалов по дисциплине

Целью оценочных материалов по дисциплине (модулю) (далее –ОМ) является комплексная оценка результатов обучения по дисциплине Психология и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ОМ предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ОМ включают оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины Психология.

### 1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине «Психология»

| Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)                                                                     | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Контролируемые разделы, темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наименование оценочного средства <sup>1</sup>                                                 |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Текущий контроль                                                                              | Промежуточная аттестация        |
| 1                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                                             | 6                               |
| УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели | УК-3.2. Разрабатывает командную стратегию и план групповых и организационных коммуникаций при подготовке и выполнении проекта; формулирует задачи членам команды (коллектива) для достижения поставленной цели; применяет эффективные стили руководства коллективом для достижения поставленной цели | Знать методы разработки командной стратегии и планирования коммуникаций, принципы постановки задач по SMART, особенности различных стилей руководства и условия их эффективного применения, инструменты управления групповой динамикой<br>Уметь разрабатывать командную стратегию достижения цели, составлять планы групповых и организационных коммуникаций, формулировать четкие и измеримые задачи для членов команды, гибко применять стили руководства в зависимости от ситуации и состава команды<br>Владеть навыками стратегического планирования командной работы, методами организации эффективных коммуникаций в проекте, технологиями делегирования полномочий и контроля выполнения задач, приемами мотивации команды и управления конфликтами | Тема 1. Введение в психологию<br>Тема 2. Психические процессы и состояния<br>Тема 3. Психология личности, личность во взаимодействии и в группе<br>Тема 4. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности<br>Тема 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни<br>Тема 6. Психологические | Реферат (Тема 1-6)<br>Тест (тема 1-6)<br>Домашние задания по практическим занятиям (тема 1-6) | Тест (П 1-10 тестового задания) |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                               |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | барьеры<br>личностного и<br>профессиональног<br>о саморазвития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                  |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни. | Знать современные средства и методы укрепления индивидуального здоровья (физические упражнения, закаливание, дыхательные техники, основы рационального питания), основы самоконтроля и профилактики негативных последствий гиподинамии и стресса, принципы формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Уметь подбирать и комбинировать различные средства и методы для составления индивидуальной программы оздоровления, объективно оценивать ее эффективность с помощью методов самоконтроля, корректировать программу в зависимости от результатов и изменяющихся условий.<br>Владеть навыками самостоятельного использования широкого спектра оздоровительных методик, способностью формировать и поддерживать здоровый образ и стиль жизни, интегрируя физкультурную деятельность в свой повседневный и профессиональный уклад, методами оценки и коррекции индивидуальных факторов риска для здоровья. | Тема 1. Введение в психологию<br>Тема 2. Психические процессы и состояния<br>Тема 3. Психология личности, личность во взаимодействии и в группе<br>Тема 4. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности<br>Тема 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни<br>Тема 6. Психологические барьеры личностного и профессиональног о саморазвития | Реферат (Тема 1-6)<br>Тест (тема 1-6)<br>Домашние задания по практическим занятиям (тема 1-6) | Тест (П 11-20 тестового задания) |

## **2. Оценочные материалы по дисциплине «Психология»**

### **2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости**

#### **Тематика рефератов**

##### **Тема 1. Введение в психологию**

1. Психология как наука: этапы становления и место в системе современных знаний.
2. Основные парадигмы в психологии: бихевиоризм, психоанализ, гуманизм, когнитивизм.
3. Сознание и бессознательное: проблема взаимодействия в теории З. Фрейда и К.Г. Юнга.
4. Самосознание личности: структура, этапы формирования и функции.
5. Методы психологического исследования: сравнительный анализ наблюдения, эксперимента и опроса.
6. Проблема объективности в психологическом познании.
7. Роль и виды психических явлений в жизни человека.
8. Измененные состояния сознания: сон, гипноз, медитация.
9. Философские истоки психологии как самостоятельной науки.
10. Этика в психологическом исследовании: история и современные стандарты.

##### **Тема 2. Психические процессы и состояния**

1. Внимание как ресурс: современные теории и методы развития концентрации.
2. Память и забывание: психологические механизмы и стратегии улучшения памяти.
3. Мышление и творчество: роль воображения в решении нестандартных задач.
4. Речь и ее функции: коммуникативная, регулятивная, интеллектуальная.
5. Эмоциональный интеллект: понятие, структура и значение в жизни человека.
6. Воля и саморегуляция: психологические механизмы и методы их тренировки.
7. Ощущение и восприятие: как мы конструируем картину мира.
8. Психология стресса: эмоциональные и волевые аспекты преодоления.
9. Когнитивные искажения: как ошибки мышления влияют на наше поведение.
10. Психологическое состояние потока (flow): условия возникновения и характеристики.

##### **Тема 3. Психология личности, личность во взаимодействии и в**

## **группе**

1. Соотношение понятий: индивид, личность, индивидуальность.
2. Темперамент как биологический фундамент личности: современный взгляд на классические типы.
3. Социализация личности: основные институты и кризисные этапы.
4. Групповая динамика: стадии развития малой группы и феномен группомыслия (groupthink).
5. Теории личности: сравнительный анализ подходов А. Маслоу, К. Роджерса и Б.Ф. Скиннера.
6. Психология лидерства: роли и стили лидерства в группе.
7. Конфликт в межличностном общении: причины, виды и стратегии разрешения.
8. Формирование и развитие команды: эффективные методы командного взаимодействия.
9. Социально-психологические феномены влияния: конформизм, подчинение авторитету, социальная фасилитация.
10. Инклюзивное взаимодействие: психологические аспекты общения с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

## **Тема 4. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности**

1. Профессиональное самоопределение личности: кризисы и этапы.
2. Проблема "выгорания" как барьер профессиональной самореализации.
3. Роль профориентации в современном мире: от профотбора к карьерному консультированию.
4. Профессиональная мотивация: теории и методы ее поддержания.
5. Карьера как форма самореализации личности: психологические модели.
6. Профессиональная адаптация: трудности и факторы успеха.
7. Личностный рост и профессиональное развитие: взаимосвязь и взаимовлияние.
8. Психологическое сопровождение профессионального выбора молодежи.
9. Удовлетворенность трудом: психологические и организационные факторы.
10. Профессиональные деформации личности: причины и профилактика.

## **Тема 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой**

1. Эволюция подходов к тайм-менеджменту: от «хронометража» к управлению вниманием.
2. Основные системы тайм-менеджмента (GTD, Pomodoro, Матрица Эйзенхауэра): сравнительный анализ.
3. «Хронофаги» (поглотители времени) в цифровую эпоху и методы

борьбы с ними.

4. Тайм-менеджмент как инструмент повышения личной эффективности в организации.

5. Психологические причины прокрастинации и методы ее преодоления.

6. Планирование карьеры в контексте концепции «lifelong learning» (образование в течение всей жизни).

7. Управление карьерой на разных этапах жизни человека (модель Д. Сьюпера).

8. Роль личного бренда в построении успешной карьеры.

9. Баланс работы и личной жизни (work-life balance) как задача тайм-менеджмента.

10. Инструменты и цифровые технологии для эффективного планирования времени.

## **Тема 6. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития**

1. Психологические барьеры: сущность, классификация и функции.

2. Страх успеха и страх неудачи как барьеры личностного роста.

3. Синдром самозванца: психологическая природа и преодоление.

4. Профессиональные барьеры педагога: виды и пути преодоления.

5. Внутренние и внешние барьеры профессионального развития.

6. Эмоциональное выгорание как комплексный барьер профессионального саморазвития.

7. Социальные стереотипы и предрассудки как барьеры карьерного роста.

8. Психологические защиты личности: адаптивная и дезадаптивная роль в развитии.

9. Кризисы профессионального становления и их преодоление.

10. Ресурсы личности для преодоления психологических барьеров: внутренние и внешние.

### **Критерии оценки выполнения рефератов по учебной дисциплине**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если тема реферата раскрыта в полной мере и все требования по написанию реферата соблюдены.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если недостаточно раскрыта тема реферата, но все требования по написанию реферата соблюдены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если недостаточно раскрыта тема реферата, не все требования по написанию реферата соблюдены, присутствуют ошибки и неточности в работе.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если отсутствует реферат.

Рекомендации по написанию реферата:

Реферат — письменная работа, выполняемая обучающимся в течение определенного срока.

Реферат — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

Кроме реферирования прочитанной литературы, от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата предлагает преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

*Структура реферата:*

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

*Этапы работы над рефератом.*

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета

исследования;

2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;

3. Устное сообщение по теме реферата.

1. Подготовительный этап работы.

**Формулировка темы.** Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

**Поиск источников.** Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача обучающегося — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями.

**Работа с источниками.** Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т. е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

**Создание конспектов для написания реферата.**

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются

для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

## 2. Создание текста.

Общие требования к тексту.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата.

Универсальный план реферата – введение, основной текст и заключение.

Требования к введению.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т. е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.

Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать, и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Текст основной части делится на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение.

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на

главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы.

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Объемы рефератов – от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении. При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

- поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,
- в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,
- дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернета и т. д.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта конкретной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
5. Использование литературных источников.
6. Культура письменного изложения материала.
7. Культура оформления материалов работы.

**Комплект типовых домашних заданий по практическим занятиям**

## **Тема 1. Введение в психологию**

### **Задание 1. «Научное наблюдение за психическим явлением»**

Проведите структурированное наблюдение за одним из психических явлений (например, внимание, эмоциональная реакция) в естественной обстановке (улица, кафе, учебная аудитория). Составьте отчет, включающий: 1) гипотезу; 2) описание метода и объекта наблюдения; 3) протокол наблюдения; 4) анализ результатов с выделением признаков сознательного и бессознательного поведения; 5) выводы о возможностях и ограничениях метода наблюдения.

### **Задание 2. «Карта моей личности»**

На основе изученного материала создайте комплексный психологический автопортрет. Опишите структуру своей личности через призму основных категорий психологии (психические процессы, свойства, состояния). Проанализируйте, как в вашем самосознании отражаются различные виды психических явлений. Выделите зоны осознаваемого и потенциально бессознательного в вашем самоописании.

### **Задание 3. «Сравнительный анализ школ в психологии»**

Подготовьте аналитическую таблицу, сравнивающую три научных школы в психологии (психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология) по следующим критериям: предмет изучения, ключевые методы, понимание структуры личности, взгляд на сознание и бессознательное. Сделайте вывод о том, какой подход вам ближе и почему.

### **Задание 4. «Эксперимент на память или внимание»**

Разработайте и проведите несложный эксперимент по изучению памяти или внимания на 3-5 испытуемых. Пример: сравнение объема кратковременной памяти на цифры и слова. Оформите работу в виде научного отчета: введение (актуальность, цель, задачи), методы, результаты, обсуждение (интерпретация результатов, связь с теоретическими положениями темы).

### **Задание 5. «Анализ случая с позиций разных категорий психологии»**

Проанализируйте предложенную преподавателем психологическую ситуацию (кейс). Опишите ее, используя весь категориальный аппарат темы: выделите психические процессы, состояния, свойства, проявления сознания и бессознательного. Предложите версии, какие методы психологического познания следует применить для более глубокого изучения данной ситуации.

## **Тема 2. Психические процессы и состояния**

### **Задание 1. «Дневник наблюдений за познавательными процессами»**

В течение 3-5 дней ведите дневник, фиксируя ситуации, в которых наиболее ярко проявлялись ваши познавательные процессы (ошибки восприятия, моменты высокой концентрации внимания, использование разных видов памяти, решение задач, использование внутренней речи, акты творческого воображения). В итоговом отчете проанализируйте, как эти процессы взаимосвязаны и влияют на вашу эффективность.

### **Задание 2. «Развитие собственного внимания»**

Проведите самодиагностику свойств внимания (устойчивость, переключаемость, распределение) с помощью известных методик (например, таблицы Шульте, корректурная проба). На основе результатов разработайте и в течение недели выполняйте персональную программу развития внимания, используя не менее 3-х различных упражнений. Опишите результаты и динамику.

### **Задание 3. «Техники эмоциональной саморегуляции»**

Смоделируйте ситуацию, вызывающую стресс или негативную эмоцию (например, подготовка к сложному экзамену, неприятный разговор). Подберите и опробуйте на себе 3 техники эмоциональной саморегуляции (дыхательные, методы переключения, техники работы с мыслями и т.д.). Опишите ход эксперимента, свои ощущения до и после, дайте оценку эффективности каждой техники для вас лично.

### **Задание 4. «Проект творческого решения проблемы»**

Примените полный цикл мышления и воображения для решения конкретной личной или учебной проблемы. Опишите этапы: 1) формулировка проблемы; 2) анализ и выдвижение гипотез (логическое мышление); 3) генерация нестандартных решений с помощью методов активизации воображения (мозговой штурм, синектика); 4) выбор оптимального решения; 5) план его реализации.

### **Задание 5. «Анализ речевого взаимодействия»**

Запишите на диктофон (с согласия участников) фрагмент реального бытового или учебного диалога. Проведите анализ, выделив: номинативную, коммуникативную, регулятивную и интеллектуальную функции речи. Оцените, как речь влияет на взаимопонимание и ход взаимодействия. Сделайте выводы о качестве своей собственной речевой коммуникации.

## **Тема 3. Психология личности, личность во взаимодействии и в группе**

### **Задание 1. «Психологический портрет личности»**

Составьте развернутый психологический портрет известной личности (исторической или публичной) или литературного героя. Проанализируйте ее по схеме: индивидуальные свойства (темперамент), личностные характеристики (направленность, ценности, характер), индивидуальность (способности, уникальный стиль деятельности). Оцените факторы социализации, повлиявшие на ее формирование.

### **Задание 2. «Диагностика групповой динамики»**

Проведите наблюдение и анализ малой группы (учебная группа, рабочий коллектив, онлайн-сообщество) по следующим параметрам: структура и иерархия, стадия развития, уровень сплоченности, групповые нормы, распределение ролей. Выявите позитивные и негативные аспекты групповой динамики. Предложите рекомендации по оптимизации работы данной группы.

### **Задание 3. «Сценарий эффективного командного взаимодействия»**

Разработайте сценарий проведения 60-минутного командного тренинга, направленного на развитие одного из навыков (например, принятие группового

решения, разрешение конфликта, повышение доверия). В сценарии укажите: цель, задачи, необходимое оборудование, детальное описание 3-4 упражнений с инструкциями, план рефлексии по итогам.

#### **Задание 4. «Анализ случая психологического влияния»**

Вспомните или найдите пример из жизни/литературы/кино, иллюстрирующий механизм психологического влияния (конформизм, подчинение авторитету, манипуляция). Проанализируйте этот случай: условия, техники влияния, личностные факторы, которые сделали влияние возможным, его последствия. Предложите стратегию защиты от негативного влияния в подобных ситуациях.

#### **Задание 5. «Разработка памятки по инклюзивному взаимодействию»**

Разработайте подробную памятку-инструкцию для волонтеров или сотрудников организации по эффективному взаимодействию с лицами, имеющими определенный вид ограниченных возможностей здоровья (на выбор: нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата). Включите разделы: основы этикета, правила коммуникации, создание доступной среды, внутренние психологические установки, которых следует придерживаться.

### **Тема 4. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности**

#### **Задание 1. «Карта профессионального саморазвития»**

Составьте персональный план профессионального саморазвития на 1 год. Включите в него: 1) анализ текущей ситуации (SWOT-анализ своих качеств); 2) стратегическую цель; 3) 3-4 конкретные задачи (например, освоить навык, пройти курс, прочитать книги); 4) ресурсы и возможные барьеры; 5) критерии оценки успеха. Обоснуйте каждый пункт с опорой на теорию.

#### **Задание 2. «Профориентационная консультация: ролевая игра»**

В парах проведите ролевую игру «Профконсультант – Клиент». «Клиент» формулирует запрос (неопределенность, смена карьеры), «Консультант» применяет на практике изученные направления профориентации: проводит профинформирование, использует методы профподбора (например, анализ совместимости профессии и личности), дает рекомендации по адаптации. Напишите отчет-рефлексию о проведенной консультации.

#### **Задание 3. «Исследование профессиональной мотивации»**

Проведите исследование мотивации в вашей учебной группе или другом коллективе. Разработайте анонимную анкету, основанную на современных теориях мотивации (содержательные и процессуальные). Проанализируйте результаты, выделив преобладающие мотивы. Сформулируйте рекомендации для руководителя/куратора по повышению удовлетворенности и мотивации данной группы.

#### **Задание 4. «Анализ кейса профессиональной дезадаптации»**

Разберите подробный кейс сотрудника, испытывающего трудности с профессиональной адаптацией (например, молодой специалист после вуза). Проанализируйте возможные причины: личностные, социальные,

организационные. Разработайте программу мероприятий по помощи в адаптации для данного сотрудника со стороны организации и для него самого.

### **Задание 5. «Презентация профессии будущего»**

Выберите одну из перспективных/professions будущего (например, из Атласа новых профессий). Подготовьте развернутую презентацию, в которой дайте психологический анализ данной профессии: требуемые личностные качества, способности, тип мотивации, возможные зоны роста и риски выгорания, пути получения и развития в рамках концепции lifelong learning.

## **Тема 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой**

### **Задание 1. «Инвентаризация времени и борьба с хронофагами»**

В течение недели проведите детальный хронометраж своего времени с категоризацией затрат (работа, учеба, отдых, быт и т.д.). Проанализируйте результаты, выявите основных «хронофагов». Разработайте и апробируйте на следующей неделе персональный план по оптимизации 2-3 самых затратных процессов и устранению 2-х главных «хронофагов». Опишите достигнутые результаты и трудности.

### **Задание 2. «Внедрение системы тайм-менеджмента»**

Выберите одну из известных систем тайм-менеджмента (например, GTD - Getting Things Done, или метод Pomodoro). В течение 10 дней попробуйте жить по этой системе. Составьте отчет, в котором опишите: 1) принципы системы; 2) процесс ее внедрения; 3) плюсы и минусы, обнаруженные на практике; 4) рекомендации по ее адаптации для студентов/вашего типа личности.

### **Задание 3. «Построение личного карьерного плана (Карьерная карта)»**

Разработайте детальный карьерный план на 5 лет, основанный на теории этапов построения карьеры. Включите в него: 1) целевые должности/позиции; 2) необходимые образование, навыки (hard и soft skills) и компетенции для каждого этапа; 3) конкретные действия и сроки; 4) индикаторы достижения целей. Обоснуйте, как ваш план соотносится с концепцией образования в течение всей жизни.

### **Задание 4. «Оптимизация рабочего/учебного места и процессов»**

Проведите аудит своего рабочего/учебного места и стандартных ежедневных процессов. Сфотографируйте и опишите «как есть». Разработайте проект оптимизации «как должно быть»: организация физического и цифрового пространства, создание шаблонов, чек-листов, автоматизация рутинных операций. Внедрите хотя бы 2 изменения и опишите полученный эффект.

### **Задание 5. «Создание системы личных KPI (Ключевых показателей эффективности)»**

Разработайте для себя систему персональных KPI на месяц, охватывающую ключевые сферы жизни (учеба/работа, здоровье, личное развитие, социальные связи). Определите 3-4 измеримых показателя для каждой сферы, целевые значения и вес каждого показателя. В конце месяца подведите итоги, проанализируйте причины отклонений и скорректируйте систему на следующий месяц.

## **Тема 6. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития**

### **Задание 1. «Карта персональных психологических барьеров»**

Проведите самоисследование и составьте карту своих основных барьеров, разделив их на эмоционально-личностные, профессиональные (учебные) и социальные. Для каждого барьера определите: 1) его проявления; 2) вероятные причины; 3) краткосрочные и долгосрочные последствия. Выберите один ключевой барьер для дальнейшей работы.

### **Задание 2. «Разработка программы преодоления барьера»**

Для выбранного на предыдущем этапе ключевого барьера разработайте детальную программу по его преодолению. Программа должна включать: диагностику (как вы будете оценивать уровень барьера), набор конкретных техник и упражнений (не менее 3-х), план-график их выполнения, критерии оценки эффективности. Реализуйте программу в течение 2-3 недель и опишите результаты.

### **Задание 3. «Анализ случая профессионального выгорания»**

Разберите кейс (реальный или из литературы), иллюстрирующий синдром профессионального выгорания. Проанализируйте его по схеме: 1) внешние (организационные) и внутренние (личностные) факторы, приведшие к выгоранию; 2) стадия и симптомы; 3) последствия для личности и деятельности; 4) рекомендации по профилактике и выходу из данного состояния.

### **Задание 4. «Исследование социальных барьеров в профессиональной среде»**

Проведите мини-исследование (анкетирование, интервью) среди студентов/коллег на тему социальных барьеров в вашей профессиональной/учебной сфере (например, низкий престиж профессии, гендерные стереотипы, неравенство возможностей). Проанализируйте полученные данные, выделите наиболее значимые барьеры и предложите пути их преодоления на уровне учебной группы или организации.

### **Задание 5. «Создание «Анти-хрестоматии» по преодолению барьеров»**

Создайте авторский ресурс (в виде презентации, буклета или веб-страницы) под названием «Анти-хрестоматия: инструкция по борьбе с внутренними препятствиями». Включите в него: классификацию барьеров, описание техник работы со страхом неудачи, синдромом самозванца, прокрастинацией, а также список мотивирующих ресурсов (книги, фильмы, цитаты). Проиллюстрируйте примерами из личного или известного опыта.

## **Критерии оценивания выполнения практического задания:**

Оценка «отлично» выставляется, если: работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; работа проведена в условиях, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдены правила техники безопасности; в ответе правильно и

аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; правильно выполняет анализ ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если: работа выполнена правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если: работа выполнена правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если: допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена полностью.

## **Типовые тесты**

### **Тема 1. Введение в психологию**

**Т1.1. Что является основным предметом изучения психологии как науки?**

- а) Поведение животных в естественной среде обитания
- б) Душа как религиозно-философская категория
- в) Психические явления, их закономерности и механизмы [✓]
- г) Физиологическая деятельность мозга

**Т1.2. Какое из перечисленных понятий НЕ относится к основным категориям психологии?**

- а) Образ
- б) Мотив
- в) Деятельность
- г) Рефлекс [✓]

**Т1.3. Что из перечисленного относится к методам психологического познания?**

- а) Хроматография
- б) Интроспекция [✓]
- в) Цензурирование
- г) Контент-анализ

**Т1.4. Согласно психоаналитической теории, бессознательное – это:**

- а) Психические процессы, которые не осознаются, но легко могут быть осознаны при необходимости
- б) Сфера, включающая психические явления, не доступные сознанию, но влияющие на поведение и переживания [✓]
- в) Отсутствие психической активности

г) Синоним понятия «подсознание»

**T1.5. Самосознание – это:**

- а) Способность ощущать собственное тело
- б) Направленность сознания на внешний мир
- в) Осознание человеком своих качеств, чувств, мотивов и место в обществе [✓]
- г) Процесс запоминания информации о себе

**T1.6. Установите соответствие между видом психического явления и его примером:**

**Вид явления:**

1. Психический процесс
2. Психическое состояние
3. Психическое свойство

**Пример:**

- а) Наблюдательность
- б) Восприятие музыки
- в) Усталость

Правильный ответ: 1-б, 2-в, 3-а

**Тема 2. Психические процессы и состояния**

**T2.1. Какой познавательный процесс обеспечивает целостное отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств?**

- а) Ощущение
- б) Восприятие [✓]
- в) Внимание
- г) Память

**T2.2. Кратковременная память характеризуется:**

- а) Долгим сроком хранения информации
- б) Большим объемом и образной формой
- в) Ограниченным объемом и коротким временем хранения [✓]
- г) Только моторными схемами

**T2.3. Мышление – это процесс:**

- а) Отражения отдельных свойств предметов
- б) Создания новых образов на основе прошлого опыта
- в) Обобщенного и опосредованного отражения действительности [✓]
- г) Сохранения следов прошлого опыта

**T2.4. Эмоции в отличие от чувств:**

- а) Социально обусловлены
- б) Имеют предметный характер
- в) Связаны с ситуативной оценкой события [✓]
- г) Стабильны и продолжительны во времени

**Т2.5. Воля – это психический процесс, который:**

- а) Не зависит от мотивов человека
- б) Обеспечивает сознательную регуляцию поведения и преодоление трудностей [✓]
- в) Тождественен понятию «желание»
- г) Всегда сопровождается положительными эмоциями

**Т2.6. Установите соответствие между познавательным процессом и его ключевой характеристикой:**

**Процесс:**

1. Внимание
2. Память
3. Воображение

**Характеристика:**

- а) Процесс запечатления, сохранения и воспроизведения опыта
  - б) Направленность и сосредоточенность психической деятельности
  - в) Создание новых образов на основе имеющихся представлений
- Правильный ответ: 1-б, 2-а, 3-в

**Тема 3. Психология личности, личность во взаимодействии и в группе**

**Т3.1. Какое из понятий характеризует человека как носителя биологически обусловленных свойств?**

- а) Личность
- б) Индивид [✓]
- в) Индивидуальность
- г) Субъект

**Т3.2. Темперамент – это:**

- а) Совокупность морально-волевых качеств человека
- б) Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, определяющих динамику психической деятельности [✓]
- в) Система отношений человека к действительности
- г) То, что полностью определяется воспитанием

**Т3.3. Социализация – это:**

- а) Процесс усвоения индивидом социальных норм и культурных ценностей [✓]
- б) Процесс увеличения числа социальных контактов

- в) Процесс создания новой социальной группы
- г) Процесс изменения социального статуса

**Т3.4. Групповая динамика – это:**

- а) Список членов группы
- б) Совокупность внутригрупповых процессов, характеризующих развитие группы [✓]
- в) Расписание встреч группы
- г) Официальная структура группы

**Т3.5. Что из перечисленного НЕ является фактором групповой сплоченности?**

- а) Схожесть ценностей и целей членов группы
- б) Наличие внешней угрозы
- в) Частота и интенсивность взаимодействий
- г) Жесткая авторитарная система управления [✓]

**Т3.6. Установите соответствие между понятием и его определением:**  
**Понятие:**

1. Конформизм
2. Лидерство
3. Социальная фасилитация

**Определение:**

- а) Изменение поведения или убеждений под реальным или воображаемым групповым давлением
  - б) Улучшение продуктивности деятельности в присутствии других людей
  - в) Способность оказывать влияние на отдельных людей и группу в целом
- Правильный ответ: 1-а, 2-в, 3-б

**Тема 4. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности**

**Т4.1. Профессиональное самоопределение – это:**

- а) Разовое событие выбора профессии после окончания школы
- б) Процесс поиска и нахождения личностного смысла в выбираемой и выполняемой трудовой деятельности [✓]
- в) Решение, принимаемое исключительно под влиянием родителей
- г) Подбор персонала кадровой службой

**Т4.2. Что из перечисленного относится к основным направлениям профориентации?**

- а) Профотбор [✓]
- б) Психоанализ
- в) Тайм-менеджмент
- г) Групповая терапия

**Т4.3. Профессиональная мотивация – это:**

- а) Только уровень заработной платы
- б) Побуждения, вызывающие активность человека в профессиональной сфере и определяющие ее направленность [✓]
- в) Способности к определенной профессии
- г) Умение составлять резюме

**Т4.4. «Выгорание» – это синдром, характеризующийся:**

- а) Повышением энтузиазма и работоспособности
- б) Эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональных достижений [✓]
- в) Внезапной сменой профессии
- г) Желанием постоянно учиться новому

**Т4.5. Профессиональная адаптация – это:**

- а) Процесс приспособления работника к новой профессиональной среде [✓]
- б) Процесс увольнения с работы
- в) Смена профессии в зрелом возрасте
- г) Получение второго высшего образования

**Т4.6. Установите соответствие между понятием и его описанием:**

**Понятие:**

1. Профинформирование
2. Профконсультация
3. Профотбор

**Описание:**

- а) Оказание помощи человеку в решении проблем профессионального самоопределения
- б) Информирование о мире профессий, потребностях рынка труда
- в) Выявление пригодности человека к конкретной профессии по заданным критериям

Правильный ответ: 1-б, 2-а, 3-в

**Тема 5. Тайм-менеджмент и управление карьерой на основе образования в течение всей жизни**

**Т5.1. Тайм-менеджмент – это:**

- а) Технология организации времени для повышения эффективности его использования [✓]
- б) Искусство ничего не делать
- в) Система учета рабочего времени для отчетности перед начальством
- г) Стилль руководства компанией

**T5.2. «Хронофаги» – это:**

- а) Приборы для точного измерения времени
- б) «Поглотители» или «воры» времени [✓]
- в) Расписания дел на день
- г) Люди, которые постоянно опаздывают

**T5.3. Матрица Эйзенхауэра используется для:**

- а) Диагностики памяти
- б) Принятия решений и расстановки приоритетов [✓]
- в) Проведения психологического тестирования
- г) Анализа групповой динамики

**T5.4. Концепция «lifelong learning» (обучение в течение всей жизни) предполагает:**

- а) Обучение только в молодом возрасте
- б) Непрерывное, добровольное и мотивированное стремление к знаниям на всех этапах жизни [✓]
- в) Обязательное получение второго высшего образования
- г) Обучение исключительно в формальных учреждениях

**T5.5. Что НЕ является этапом классического планирования карьеры?**

- а) Самопознание и анализ возможностей
- б) Поиск работы и продвижение
- в) Выход на пенсию и стагнация [✓]
- г) Профессиональный рост и мастерство

**T5.6. Установите соответствие между методом тайм-менеджмента и его сутью:**

**Метод:**

1. Метод «Помидора» (Pomodoro)
2. GTD (Getting Things Done)
3. Матрица Эйзенхауэра

**Суть:**

- а) Система организации задач и приоритетов по категориям «Срочно/Не срочно» и «Важно/Не важно»
- б) Работа интервалами (например, 25 минут работы / 5 минут отдыха)
- в) Методология, основанная на переносе всех задач из головы во внешнюю систему и их последующей обработке

Правильный ответ: 1-б, 2-в, 3-а

**Тема 6. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития**

**Т6.1. Психологический барьер – это:**

- а) Внешнее препятствие на пути к цели
- б) Внутреннее препятствие, имеющее психологическую природу и мешающее продуктивной деятельности [✓]
- в) Физическая усталость
- г) Отсутствие необходимой информации

**Т6.2. «Синдром самозванца» – это:**

- а) Желание сменить профессию
- б) Чувство, что человек не заслуживает своего успеха и его разоблачат [✓]
- в) Стремление к постоянному профессиональному развитию
- г) Боязнь публичных выступлений

**Т6.3. Что из перечисленного является примером ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО барьера?**

- а) Низкая заработная плата
- б) Страх неудачи [✓]
- в) Отсутствие курсов повышения квалификации
- г) Равнодушие руководства

**Т6.4. Что из перечисленного является примером СОЦИАЛЬНОГО барьера?**

- а) Неуверенность в себе
- б) Невнимание общественности к образованию [✓]
- в) Отсутствие условий для профессионального роста
- г) Профессиональные затруднения

**Т6.5. Профессиональное выгорание часто связано с:**

- а) Чрезмерной, длительной нагрузкой и хроническим стрессом [✓]
- б) Слишком высокой заработной платой
- в) Отсутствием барьеров
- г) Избытком свободного времени

**Т6.6. Установите соответствие между типом барьера и его примером:**

**Тип барьера:**

1. Эмоционально-личностный
2. Профессиональный
3. Социальный

**Пример:**

- а) Низкая престижность профессии в обществе
- б) Негативная самооценка и перфекционизм
- в) Отсутствие доступа к современным технологиям на работе

Правильный ответ: 1-б, 2-в, 3-а

### **Критерии оценивания тестовых заданий для текущего контроля**

Максимальное количество баллов за решение одного теста составляет 5 баллов, которые переводятся в академические оценки следующим образом:

- оценка «отлично» (5 баллов) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85% контрольных заданий
- оценка «хорошо» (4 балла) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 70% контрольных заданий
- оценка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51% контрольных заданий
- оценка «неудовлетворительно» (1-2 балла) выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50% контрольных заданий

## **2.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели**

**УК-3.2. Разрабатывает командную стратегию и план групповых и организационных коммуникаций при подготовке и выполнении проекта; формулирует задачи членам команды (коллектива) для достижения поставленной цели; применяет эффективные стили руководства коллективом для достижения поставленной цели**

**П1.** В проектной команде, работающей над разработкой нового программного продукта, возник конфликт между разработчиками и тестировщиками из-за сроков сдачи этапов. Руководитель проекта решил провести общее собрание, чтобы выслушать все стороны и найти компромисс, ориентируясь на общую цель проекта. Какой стиль руководства демонстрирует руководитель?

- а) Авторитарный;
- б) Демократический; [✓]
- в) Либеральный;
- г) Пассивный.

**Ответ: б) Демократический**

**П2.** При планировании крупного проекта, рассчитанного на 6 месяцев, руководитель команды разбил глобальную цель на 12 более мелких этапов с четкими, измеримыми результатами и еженедельными планерками для отслеживания прогресса. Что именно разработал руководитель на данном этапе?

- а) План групповых коммуникаций;
- б) Командную стратегию; [✓]
- в) Должностные инструкции;

г) Систему мотивации.

**Ответ: б) Командную стратегию**

**П3.** Установите соответствие между типом коммуникации в команде и ситуацией, где его применение наиболее целесообразно:

| Тип коммуникации                               | Ситуация                                                                                     |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ежедневные 15-минутные стендапы             | а) Обсуждение и принятие решения о выборе стратегического технологического стека для проекта |
| 2. Неформальный чат в мессенджере              | б) Срочное информирование об изменении приоритета задачи                                     |
| 3. Специально организованное рабочее совещание | в) Быстрый обмен статусами по текущим задачам между всеми членами команды                    |

**Правильный ответ: 1 – в, 2 – б, 3 – а**

**П4.** Руководитель поручил сотруднику задачу: «Нужно улучшить пользовательский интерфейс личного кабинета». Член команды выполнил работу, но результат не устроил руководителя, так как были изменены не те элементы. В чем заключалась основная ошибка руководителя при постановке задачи?

- а) Отсутствие измеримого критерия успеха; [✓]
- б) Неправильный выбор исполнителя;
- в) Отсутствие дедлайна;
- г) Использование авторитарного стиля руководства.

**Ответ: а) Отсутствие измеримого критерия успеха**

**П5.** Установите правильную последовательность этапов разработки командной стратегии для достижения сложной цели:

- а) Формулировка измеримых ключевых результатов (KPI)
- б) Декомпозиция стратегической цели на тактические задачи
- в) Анализ ресурсов команды и внешней среды (SWOT-анализ)
- г) Определение стратегической цели проекта

**Ответ: ВГБА**

**П6.** Как называется документ, который определяет частоту, форматы (митинги, отчеты) и каналы (email, чаты, видеоконференции) взаимодействия внутри команды и с внешними стейкхолдерами?

**Правильный ответ: План коммуникаций**

**П7.** В кризисной ситуации, когда необходимо было в сжатые сроки устратить критический сбой в системе, руководитель взял на себя полный контроль, единолично распределял задачи и требовал строгой отчетности. Какой стиль руководства был применен и был ли он оправдан?

- а) Демократический, нет;
- б) Либеральный, да;
- в) Авторитарный, да; [✓]
- г) Пассивный, нет.

**Ответ: в) Авторитарный, да**

**П8.** Для эффективного управления командой, члены которой являются высококвалифицированными специалистами и мотивированы на самостоятельную работу, наиболее целесообразно применять:

- а) Авторитарный стиль;
- б) Демократический стиль; [✓]
- в) Либеральный стиль;
- г) Директивный стиль.

**Ответ: б) Демократический стиль**

**П9.** При формулировке задачи для члена команды руководитель использовал технику SMART, указав конкретный результат, срок исполнения и критерии проверки. Что из перечисленного является ключевым преимуществом такого подхода?

- а) Снижение уровня заработной платы;
- б) Повышение уровня неформального общения в команде;
- в) Сведение к минимуму риска неверного понимания задачи исполнителем; [✓]
- г) Автоматическое повышение мотивации сотрудника.

**Ответ: в) Сведение к минимуму риска неверного понимания задачи**

**П10.** Как называется процесс разбиения стратегической цели проекта на более мелкие, управляемые задачи, которые делегируются членам команды?

**Правильный ответ: Декомпозиция целей / Ворк-брейкдаун структура (WBS)**

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни.**

**П11.** Сотрудник, работающий в IT-сфере, испытывает хроническую усталость, боли в спине и снижение концентрации внимания. Какая из рекомендуемых систем мер будет наиболее эффективной для укрепления его здоровья в данной ситуации?

- а) Ежедневный прием витаминных комплексов;
- б) Курс интенсивной антистрессовой терапии у психолога;
- в) Комплексный подход, включающий коррекцию рабочего места

(эргономика), регулярные перерывы на гимнастику и сбалансированное питание; [✓]

г) Увеличение продолжительности рабочего дня для скорейшего завершения проекта.

**Ответ: в) Комплексный подход**

**П12.** Для формирования здорового образа жизни и профилактики гиподинамии офисному работнику рекомендуется включить в свой распорядок дня:

а) Ежедневные 30-минутные прогулки в среднем темпе; [✓]

б) Раз в неделю посещение сауны;

в) Одну интенсивную тренировку в спортивном зале раз в две недели;

г) Работу стоя за компьютером без дополнительной активности.

**Ответ: а) Ежедневные 30-минутные прогулки в среднем темпе**

**П13.** Установите соответствие между методом укрепления здоровья и решаемой им проблемой:

| Метод укрепления здоровья                                      | Проблема                                                              |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. Регулярное выполнение комплекса упражнений для глаз         | а) Профилактика синдрома запястного канала (туннельный синдром)       |
| 2. Использование эргономичного кресла и соблюдение осанки      | б) Снижение зрительного напряжения при длительной работе за монитором |
| 3. Гимнастика для кистей рук и использование эргономичной мыши | в) Профилактика болей в пояснице и шее                                |

**Правильный ответ: 1 – б, 2 – в, 3 – а**

**П14.** Сотрудник решил начать вести здоровый образ жизни. Он составил план, который включал: пробежки 3 раза в неделю, отказ от фастфуда, сон не менее 7 часов и 10-минутную зарядку каждый час во время работы. Какой элемент этого плана является наименее реалистичным и может быстро привести к отказу от всей стратегии?

а) Отказ от фастфуда;

б) Пробежки 3 раза в неделю;

в) Сон не менее 7 часов;

г) 10-минутная зарядка каждый час во время работы. [✓]

**Ответ: г) 10-минутная зарядка каждый час во время работы**

**П15.** Установите правильную последовательность действий при формировании устойчивой привычки к физической активности:

а) Начать с малых, но регулярных нагрузок (например, 15-минутная зарядка)

б) Выбрать вид активности, который доставляет удовольствие

в) Постепенно увеличивать продолжительность и сложность тренировок

г) Проанализировать свой распорядок дня и выделить "окно" для занятий

**Ответ: БГАВ**

**П16.** Как называется система организации рабочего места, позы и условий труда, направленная на повышение эффективности и комфорта при снижении рисков для здоровья?

**Правильный ответ: Эргономика**

**П17.** Для быстрого снятия умственного и мышечного напряжения во время рабочего дня в офисе наиболее целесообразно использовать:

- а) Комплекс изометрических упражнений и дыхательную гимнастику, выполняемые прямо на рабочем месте; [✓]
- б) Полноценную часовую тренировку в спортзале;
- в) Употребление энергетических напитков;
- г) Просмотр развлекательного контента в социальных сетях.

**Ответ: а) Комплекс изометрических упражнений и дыхательную гимнастику**

**П18.** При планировании рациона для поддержания высокой работоспособности и укрепления здоровья ключевым принципом является:

- а) Полный отказ от углеводов;
- б) Соблюдение режима питания и сбалансированность по белкам, жирам, углеводам и микроэлементам; [✓]
- в) Употребление только белковой пищи для поддержания мышечной массы;
- г) Двухразовое питание для сокращения калорий.

**Ответ: б) Соблюдение режима питания и сбалансированность**

**П19.** Что из перечисленного является наиболее эффективным долгосрочным методом управления стрессом, который также способствует укреплению общего здоровья?

- а) Разовые приемы успокоительных средств перед важными встречами;
- б) Регулярные практики mindfulness (осознанности) или медитации; [✓]
- в) Ежеквартальный отпуск;
- г) Игнорирование источников стресса.

**Ответ: б) Регулярные практики mindfulness (осознанности) или медитации**

**П20.** Как называется стиль жизни, подразумевающий осознанный подход к собственному здоровью, включающий физическую активность, рациональное питание и отказ от вредных привычек?

**Правильный ответ: Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

**Критерии оценки для проведения зачета  
по дисциплине (тестирование)**

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.

| <b>Оценка</b>                           | <b>Уровень сформированности компетенции</b> | <b>Критерии</b>                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| «Отлично»<br>(«зачтено»)                | Высокий                                     | Выполнено более 80% заданий предложенного теста |
| «Хорошо»<br>(«зачтено»)                 | Хороший                                     | Выполнено 60-80% заданий предложенного теста    |
| «Удовлетворительно»<br>(«зачтено»)      | Достаточный                                 | Выполнено 35-60% заданий предложенного теста    |
| «Неудовлетворительно»<br>(«не зачтено») | Недостаточный                               | Выполнено менее 35% заданий предложенного теста |

## **Обновление оценочных материалов дисциплины**

**обсуждено и рекомендовано к утверждению** решением кафедры  
наименование кафедры \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_

**одобрено** Научно-методическим советом \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
протокол № \_\_\_\_