



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета
Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

 Ректор ОЧУ ВО «МИП»
В.В. Столяренко
«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.02 Психологическое благополучие ИТ-специалиста

основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) программы бакалавриата - «Прикладные информационные технологии в психологическом консультировании»

(форма обучения: очно-заочная)
(в том числе, **типовые оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины ФТД.02 Психологическое благополучие ИТ-специалиста является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Прикладные информационные технологии в психологическом консультировании», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 922 (зарегистрирован Минюстом России 12.10.2017 № 48531) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 2 от 19.03.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 3 от 26.03.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 26.03.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
4. Объем и содержание дисциплины	7
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	7
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	7
очно-заочная форма обучения	7
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	8
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	9
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	10
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	13
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	13
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	13
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	14
8.3. Электронно-библиотечные системы.....	14
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	14
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	14
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения	16
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля	16
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения.....	17
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	18
9.4. Процедура промежуточной аттестации	19
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:	20
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемыми результатам обучения и критериям их оценивания	21
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по дисциплине.....	23

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).....	23
--	----

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Психологическое благополучие ИТ-специалиста» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Прикладные информационные технологии в психологическом консультировании» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 922 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся систему знаний о психологическом благополучии и профессиональном здоровье специалиста в сфере информационных технологий, а также практические навыки управления временем, профилактики профессионального выгорания, организации эргономичного рабочего места и поддержания здорового образа жизни, необходимые для выстраивания траектории саморазвития и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о факторах психологического благополучия и профессионального здоровья ИТ-специалиста, причинах и стадиях профессионального выгорания в сфере информационных технологий;
- овладеть приемами тайм-менеджмента, цифровой гигиены, эргономики рабочего места и поддержания физической работоспособности для профилактики профессиональных заболеваний и сохранения баланса профессиональной и личной жизни.

Дисциплина направлена на формирование универсальных компетенций и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов. Изучение учебной дисциплины осуществляется в рамках образовательной программы, разработанной с учетом профессиональных стандартов: 06.001 «Программист» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.07.2022 № 424н), 06.015 «Специалист по информационным системам» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13.07.2023 № 586н), 06.022 «Системный аналитик» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 367н), 06.025 «Специалист по дизайну графических и пользовательских интерфейсов» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.09.2020 № 671н).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психологическое благополучие ИТ-специалиста» относится к факультативным дисциплинам (ФТД) программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Реализуется в рамках блока факультативных дисциплин.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, сформированные при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт» (1 семестр), «Введение в специальность» (1 семестр), «Общая психология» (2 семестр), «Обучение служением» (4 семестр).

Одновременно с ней изучается дисциплина «Основы психокоррекции и психотерапии» (7 семестр), с которой она связана по содержанию.

Результаты освоения дисциплины используются при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

УК-6 *Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и ограничения, планирует собственное развитие; ставит цели и расставляет приоритеты в учебной и профессиональной деятельности. УК-6.2. Использует инструменты управления временем для организации учебной, научной и профессиональной работы; корректирует планы с учетом изменяющихся условий. УК-6.3. Реализует траекторию саморазвития в течение профессиональной карьеры, регулярно обновляя знания и компетенции в быстро развивающейся сфере информационных технологий.	Знать: принципы самоорганизации и саморазвития; модели и инструменты непрерывного образования; актуальные образовательные ресурсы и сертификации в сфере информационных технологий; техники тайм-менеджмента Уметь: ставить долгосрочные и краткосрочные цели собственного развития; планировать ресурсы и сроки для освоения новых технологий и инструментов; рефлексировать результаты собственной деятельности Владеть: методами управления временем и приоритетами; приемами поиска и освоения новых знаний в сфере информационных технологий; навыками самообразования в условиях быстрого технологического развития
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает уровень своей физической подготовленности и выбирает средства ее поддержания с учетом индивидуальных особенностей. УК-7.2. Применяет средства и методы физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с работой за компьютером, и поддержания работоспособности. УК-7.3. Соблюдает принципы здорового образа жизни и эргономики рабочего места в профессиональной деятельности ИТ-специалиста.	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности профессиональных заболеваний и факторы риска для работников сферы информационных технологий; принципы эргономики рабочего места Уметь: применять средства физической культуры для профилактики гиподинамии, зрительного и опорно-двигательного утомления; составлять программу физической активности с учетом индивидуальных особенностей Владеть: навыками самостоятельной физической подготовки и поддержания работоспособности; методами организации эргономичного рабочего места ИТ-специалиста

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу (36 часов).

№	Се- местр	Общая тру- доемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Кон- троль	Сам. рабо- та	Форма проме- жуточной ат- тестации
		В з.е.	В ча- сах	всего	Л	Сем	КоР	К Р П	Ко нс	Э			
1	7	1	36	14	8	6	-	-	-	-	0	22	Зачет

Примечание:

В з.е. - в зачетных единицах

Л. (Лек.) - лекция

Пр. - практическое занятие

Сем. - семинар

КоР. - контрольная работа

КРП - курсовая работа (курсовой проект)

СР (Сам.работа) - самостоятельная работа

З - зачет/зачет с оценкой

К (Конс.) - консультация

Э. - экзамен

Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Все- го	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
1	Тема 1. Психологическое благополучие и профессиональное здоровье ИТ-специалиста	8	2	2						6	УК-6, УК-7
2	Тема 2. Профессиональное выгорание в ИТ-сфере: диагностика и профилактика	10	4	2	2					6	УК-6
3	Тема 3. Тайм-менеджмент, work-life balance и траектория саморазвития ИТ-специалиста	9	4	2	2					5	УК-6
4	Тема 4. Эргономика рабочего места, цифровая гигиена и здоровый образ жизни ИТ-специалиста	9	4	2	2					5	УК-7
	Промежуточная аттестация (зачет)	0									УК-6, УК-7

	Итого	36	14	8	6					22	
--	-------	----	----	---	---	--	--	--	--	----	--

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Психологическое благополучие и профессиональное здоровье ИТ-специалиста.

Понятие психологического благополучия и его структура (эмоциональный, когнитивный и социальный компоненты). Модели психологического благополучия (К. Рифф, М. Селигман). Профессиональное здоровье и работоспособность специалиста в сфере информационных технологий. Специфика профессиональной деятельности ИТ-специалиста как фактор психологического благополучия: интеллектуальные нагрузки, сжатые сроки, многозадачность, удаленная и гибридная работа. Ресурсы и факторы риска психологического благополучия. Стресс и дистресс в профессиональной деятельности. Саморегуляция и совладание со стрессом. Диагностика уровня психологического благополучия и функционального состояния.

Тема 2. Профессиональное выгорание в ИТ-сфере: диагностика и профилактика.

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания: понятие, признаки, динамика. Модель выгорания К. Маслач (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений). Стадии развития выгорания. Специфические факторы выгорания в сфере информационных технологий: переработки, дедлайны, синдром самозванца, информационная перегрузка, размывание границ рабочего времени при удаленной работе. Методики диагностики выгорания (опросник МВІ, методика В.В. Бойко). Профилактика и преодоление выгорания: управление стрессом, восстановление ресурсов, техники релаксации, обращение за профессиональной психологической помощью. Роль организационной культуры в профилактике выгорания.

Тема 3. Тайм-менеджмент, work-life balance и траектория саморазвития ИТ-специалиста.

Управление временем как компонент психологического благополучия. Целеполагание, расстановка приоритетов (матрица Эйзенхауэра, метод ABC). Техники тайм-менеджмента: планирование, тайм-боксинг, метод Pomodoro, борьба с прокрастинацией. Управление вниманием и цифровыми отвращениями. Баланс профессиональной и личной жизни (work-life balance): понятие, признаки нарушения, приемы восстановления. Особенности соблюдения границ при удаленной и гибридной работе. Непрерывное образование и обучение в течение всей жизни (lifelong learning). Построение индивидуальной траектории саморазвития ИТ-специалиста, планирование профессионального роста и освоения новых технологий. Рефлексия и самооценка результатов деятельности.

Тема 4. Эргономика рабочего места, цифровая гигиена и здоровый образ жизни ИТ-специалиста.

Эргономика рабочего места пользователя персонального компьютера: организация рабочего пространства, требования к освещению, посадке, монитору, клавиатуре и мышью. Профессиональные заболевания работников сферы информационных технологий: зрительное утомление и компьютерный зрительный синдром, заболевания опорно-двигательного аппарата (туннельный синдром, нарушения осанки), последствия гиподинамии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры: производственная гимнастика, упражнения для глаз, разминка при статических нагрузках. Цифровая гигиена: режим труда и отдыха при работе за компьютером, управление экран-

ным временем, гигиена сна, профилактика информационной перегрузки. Основы здорового образа жизни ИТ-специалиста: двигательная активность, рациональное питание, режим дня. Составление индивидуальной программы поддержания работоспособности и физической активности.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 2. Профессиональное выгорание в ИТ-сфере: диагностика и профилактика.
Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Синдром профессионального выгорания: понятие и признаки.
2. Модель выгорания К. Маслач и стадии его развития.
3. Специфические факторы выгорания в сфере информационных технологий.
4. Методики диагностики профессионального выгорания.
5. Приемы профилактики и преодоления выгорания.

Тема 3. Тайм-менеджмент, work-life balance и траектория саморазвития ИТ-специалиста.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Целеполагание и расстановка приоритетов в профессиональной деятельности.
2. Основные техники тайм-менеджмента и борьба с прокрастинацией.
3. Баланс профессиональной и личной жизни: признаки нарушения и приемы восстановления.
4. Непрерывное образование и построение траектории саморазвития ИТ-специалиста.
5. Рефлексия и самооценка результатов собственной деятельности.

Тема 4. Эргономика рабочего места, цифровая гигиена и здоровый образ жизни ИТ-специалиста.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Организация эргономичного рабочего места пользователя персонального компьютера.
2. Профессиональные заболевания ИТ-специалистов и факторы риска.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
4. Цифровая гигиена и режим труда и отдыха при работе за компьютером.
5. Основы здорового образа жизни и поддержания работоспособности ИТ-специалиста.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Понятие психологического благополучия и его структура.
2. Модели психологического благополучия (К. Рифф, М. Селигман).
3. Профессиональное здоровье и работоспособность ИТ-специалиста.

4. Факторы риска психологического благополучия в ИТ-сфере.
5. Стресс и дистресс в профессиональной деятельности.
6. Методы саморегуляции и совладания со стрессом.
7. Синдром профессионального выгорания: понятие и признаки.
8. Модель выгорания К. Маслач.
9. Стадии развития профессионального выгорания.
10. Специфические факторы выгорания в сфере информационных технологий.
11. Синдром самозванца и информационная перегрузка.
12. Методики диагностики профессионального выгорания.
13. Приемы профилактики и преодоления выгорания.
14. Управление временем как компонент психологического благополучия.
15. Целеполагание и расстановка приоритетов.
16. Техники тайм-менеджмента (Pomodoro, тайм-боксинг, матрица Эйзенхауэра).
17. Прокрастинация и приемы ее преодоления.
18. Баланс профессиональной и личной жизни (work-life balance).
19. Соблюдение границ при удаленной и гибридной работе.
20. Непрерывное образование и обучение в течение всей жизни.
21. Построение индивидуальной траектории саморазвития ИТ-специалиста.
22. Эргономика рабочего места пользователя персонального компьютера.
23. Профессиональные заболевания работников ИТ-сферы.
24. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
25. Цифровая гигиена и управление экранным временем.
26. Основы здорового образа жизни ИТ-специалиста.
27. Составление индивидуальной программы поддержания работоспособности.
28. Личностные ресурсы поддержания профессионального здоровья.
29. Профилактика выгорания на уровне организации.
30. Управление вниманием и работа в условиях прерываний.
31. Постановка целей развития и оценка достигнутого результата.
32. Зрительная нагрузка и режим труда за монитором.
33. Режим сна и его значение для работоспособности.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

- изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);
- работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);
- подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;
- самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выделить алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развернутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- обязательно указывайте список использованных источников;
- будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин.- ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обу-

чающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины «Психологическое благополучие ИТ-специалиста» как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 266 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-21881-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/590514> (дата обращения: 03.08.2026).
2. Психология труда : учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16233-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585240> (дата обращения: 03.08.2026).
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 03.08.2026).

б) дополнительная литература:

1. Савина, Н. В. Основы тайм-менеджмента : учебник для вузов / Н. В. Савина. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 101 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19580-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589842> (дата обращения: 03.08.2026).
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11949-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/584823> (дата обращения: 03.08.2026).

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	https://edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	https://mniip.serbsky.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	https://ipran.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	https://psyrus.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
операционная система Windows 10	лицензионное ПО
пакет офисных программ LibreOffice	свободно распространяемое ПО (свободная лицензия)
антивирусная программа «Лаборатория Касперского»	лицензионное отечественное ПО
архиватор 7-Zip	свободно распространяемое ПО (свободная лицензия)
Яндекс.Браузер	свободно распространяемое отечественное ПО (свободная лицензия)

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink	https://link.springer.com	Ресурс открытого доступа
Реферативная база зарубежных научных публикаций	https://www.scilit.net/	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа

Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	ФТД.02 Психологическое благополучие ИТ-специалиста	Аудитория 202 Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий по психолого-педагогическому консультированию и тренингу (кабинет практической психологии), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: парта двухместная для обучающегося - 6 шт. (12 мест), рабочее место преподавателя (стол и стул) - 1 шт., стеллаж - 1 шт.; Оборудование и технические средства обучения: мультимедийный компьютер IRU Office 310K2 с доступом к сети «Интернет» - 1 шт., доска маркерная - 1 шт., зона консультирования: кресло мягкое - 4 шт., стол журналь-	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:365 4; Антресоль 1-го этажа, помещение П, комната 2 (Аудитория внутренних № 202; 28,4 кв.м.)	Аренда	Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Московская Бизнес Академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государственная регистрация договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ)

		ный - 1 шт. Программное обеспечение: операционная система Windows 10, пакет офисных программ LibreOffice (свободная лицензия), антивирусная программа «Лаборатория Касперского», архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия), платформа видеоконференцсвязи LiveDigital				
--	--	---	--	--	--	--

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой формой аттестации по дисциплине является - зачет.

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в фонде оценочных средств учебной дисциплины дисциплине (см. приложение ФОС по дисциплине)

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические	Частично регламентированное задание по прак-	практико-ориентированные за-

	задания и кейсы	тической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	дания
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	темы эссе; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Психологическое благополучие и профессиональное здоровье ИТ-специалиста	Понятие и структура психологического благополучия. Модели благополучия (К. Рифф, М. Селигман). Профессиональное здоровье и работоспособность ИТ-специалиста. Ресурсы и факторы риска. Стресс и саморегуляция.	Опрос, тестирование	УК-6, УК-7
2	Тема 2. Профессиональное выгорание в ИТ-сфере: диагностика и профилактика	Синдром профессионального выгорания. Модель К. Маслач. Стадии и факторы выгорания в ИТ-сфере. Диагностика и профилактика выгорания. Стресс-менеджмент.	Опрос, тестирование, практическое задание	УК-6
3	Тема 3. Тайм-менеджмент, work-life balance и траектория саморазвития ИТ-специалиста	Целеполагание и приоритеты. Техники тайм-менеджмента. Баланс профессиональной и личной жизни. Непрерывное образование и траектория саморазвития. Рефлексия.	Опрос, тестирование, практическое задание, контрольная работа	УК-6
4	Тема 4. Эргономика рабочего места, цифровая гигиена и здоровый образ жизни ИТ-специалиста	Эргономика рабочего места. Профессиональные заболевания ИТ-специалистов. Профилактика средствами физической культуры. Цифровая гигиена. Основы здорового образа жизни.	Опрос, тестирование, практическое задание	УК-7

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	3	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
74-89%	4	Хорошо
60-73%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	5	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсут-	3	Удовлетворительно

ствии ошибок, 4-5 недочетов		
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; – если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания.

Форма и условия проведения зачета по дисциплине определяются ведущим ее преподавателем и доводятся до обучающихся на первом занятии.

Особенностью проведения промежуточной аттестации в форме зачета является возможность формирования итоговой оценки по результатам текущего и рубежного контроля,

без непосредственной сдачи его в форме устных ответов на вопросы.

Подобная форма зачета предусмотрена для тех обучающихся, которые в полном объеме изучили дисциплину и принимали участие во всех формах текущего и рубежного контроля.

Зачет по дисциплине основывается на совокупной оценке результатов текущего и рубежного контроля по данной дисциплине (опроса, тестирования, выполнения практических заданий и кейсов, контрольных работ, подготовки докладов, рефератов и эссе).

Все оценки текущего и рубежного контроля, которые получил обучающийся, выраженные в баллах, суммируются и приводятся к среднему значению. Таблица перевода средних значений в промежуточную оценку по дисциплине:

Средняя оценка по итогам текущего и рубежного контроля	Оценка по дифференцированному зачету	Оценка «зачтено-незачтено»
> 4,5	отлично	зачтено
> 3,7 и < 4,5	хорошо	зачтено
3,0 и < 3,7 при отсутствии хотя бы одной неудовлетворительной оценки	удовлетворительно	зачтено
< 3,0 или присутствует хотя бы одна неудовлетворительная оценка за компоненты компетенций	неудовлетворительно	незачтено

На основании критериев и показателей оценивания, установленных по разным формам текущего и рубежного контроля, обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «незачтено», которая заносится в зачетную ведомость и зачетную книжку обучающегося (только если «зачтено»).

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием.

Для тех обучающихся, которым не может быть выставлена итоговая оценка по результатам текущей успеваемости, предусматривается сдача зачета в форме выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (см. ФОС). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

«зачтено» - от 50 до 100 баллов;

«не зачтено» - 49 баллов и менее.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Результат «зачтено, 5 (отлично)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 85 до 100 баллов. При этом обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, умение увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с тестовыми и практико-ориентированными заданиями, правильно обосновывал принятые решения. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.
зачтено, 4, хорошо	Результат «зачтено, 4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 67 до 84 баллов. При этом обучающийся продемонстрировал твердое знание программного материала, грамотно и по существу отвечал на вопросы, не допускал существенных неточностей, правильно применял теоретические положения при решении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Результат «зачтено, 3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 50 до 66 бал-

	лов. При этом обучающийся продемонстрировал знание только основного программного материала без усвоения его деталей, допускал неточности и недостаточно правильные формулировки, испытывал затруднения при выполнении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
не зачтено, 2, неудовлетворительно	Результат «не зачтено, 2 (неудовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано 49 баллов и менее. При этом обучающийся продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, не справлялся с практико-ориентированными заданиями. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код	Содержание компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает (УК-6)	Не знает: принципы самоорганизации и саморазвития; модели и инструменты непрерывного образования; актуальные образовательные ресурсы и сертификации в сфере информационных технологий; техники тайм-менеджмента	Демонстрирует только частичные знания и понимает: принципы самоорганизации и саморазвития; модели и инструменты непрерывного образования; актуальные образовательные ресурсы и сертификации в сфере информационных технологий; техники тайм-менеджмента	Демонстрирует знания и понимает: принципы самоорганизации и саморазвития; модели и инструменты непрерывного образования; актуальные образовательные ресурсы и сертификации в сфере информационных технологий; техники тайм-менеджмента	Владеет полной системой знаний и понимает: принципы самоорганизации и саморазвития; модели и инструменты непрерывного образования; актуальные образовательные ресурсы и сертификации в сфере информационных технологий; техники тайм-менеджмента
Умеет (УК-6)	Не умеет: ставить долгосрочные и краткосрочные цели собственного развития; планировать ресурсы и сроки для освоения новых технологий и инструментов; рефлексировать результаты собственной деятельности	Демонстрирует только частичное умение: ставить долгосрочные и краткосрочные цели собственного развития; планировать ресурсы и сроки для освоения новых технологий и инструментов; рефлексировать результаты собственной деятельности	Демонстрирует умение: ставить долгосрочные и краткосрочные цели собственного развития; планировать ресурсы и сроки для освоения новых технологий и инструментов; рефлексировать результаты собственной деятельности	Умеет: ставить долгосрочные и краткосрочные цели собственного развития; планировать ресурсы и сроки для освоения новых технологий и инструментов; рефлексировать результаты собственной деятельности

Владеет (УК-6)	Не владеет: методами управления временем и приоритетами; приемами поиска и освоения новых знаний в сфере информационных технологий; навыками самообразования в условиях быстрого технологического развития	Демонстрирует только частичное владение: методами управления временем и приоритетами; приемами поиска и освоения новых знаний в сфере информационных технологий; навыками самообразования в условиях быстрого технологического развития	Демонстрирует владение: методами управления временем и приоритетами; приемами поиска и освоения новых знаний в сфере информационных технологий; навыками самообразования в условиях быстрого технологического развития	Владеет в полной мере: методами управления временем и приоритетами; приемами поиска и освоения новых знаний в сфере информационных технологий; навыками самообразования в условиях быстрого технологического развития
Знает (УК-7)	Не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности профессиональных заболеваний и факторы риска для работников сферы информационных технологий; принципы эргономики рабочего места	Демонстрирует только частичные знания и понимает: основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности профессиональных заболеваний и факторы риска для работников сферы информационных технологий; принципы эргономики рабочего места	Демонстрирует знания и понимает: основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности профессиональных заболеваний и факторы риска для работников сферы информационных технологий; принципы эргономики рабочего места	Владеет полной системой знаний и понимает: основы физической культуры и здорового образа жизни; особенности профессиональных заболеваний и факторы риска для работников сферы информационных технологий; принципы эргономики рабочего места
Умеет (УК-7)	Не умеет: применять средства физической культуры для профилактики гиподинамии, зрительного и опорно-двигательного утомления; составлять программу физической активности с учетом индивидуальных особенностей	Демонстрирует только частичное умение: применять средства физической культуры для профилактики гиподинамии, зрительного и опорно-двигательного утомления; составлять программу физической активности с учетом индивидуальных особенностей	Демонстрирует умение: применять средства физической культуры для профилактики гиподинамии, зрительного и опорно-двигательного утомления; составлять программу физической активности с учетом индивидуальных особенностей	Умеет: применять средства физической культуры для профилактики гиподинамии, зрительного и опорно-двигательного утомления; составлять программу физической активности с учетом индивидуальных особенностей
Владеет (УК-7)	Не владеет: навыками самостоятельной физической подготовки и поддержания работоспособности; методами организации эргономичного рабочего места ИТ-специалиста	Демонстрирует только частичное владение: навыками самостоятельной физической подготовки и поддержания работоспособности; методами организации эргономичного рабочего места ИТ-специалиста	Демонстрирует владение: навыками самостоятельной физической подготовки и поддержания работоспособности; методами организации эргономичного рабочего места ИТ-специалиста	Владеет в полной мере: навыками самостоятельной физической подготовки и поддержания работоспособности; методами организации эргономичного рабочего места ИТ-специалиста

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

- контроль достижений целей реализации ОП - формирование компетенций;
- контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
- оценка достижений обучающегося;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень тем (доклад, реферат эссе)

Примерные темы докладов.

1. Психологическое благополучие и профессиональное здоровье ИТ-специалиста.
2. Модели психологического благополучия личности.
3. Стресс в профессиональной деятельности ИТ-специалиста и способы его преодоления.
4. Профессиональное выгорание в ИТ-сфере: причины и признаки.
5. Модель профессионального выгорания К. Маслач.
6. Синдром самозванца у ИТ-специалистов.
7. Информационная перегрузка и цифровая гигиена.
8. Тайм-менеджмент в работе ИТ-специалиста.
9. Прокрастинация и приемы ее преодоления.
10. Баланс профессиональной и личной жизни при удаленной работе.
11. Эргономика рабочего места пользователя персонального компьютера.
12. Профилактика профессиональных заболеваний ИТ-специалистов средствами физической культуры.

Примерные темы рефератов

1. Психологическое благополучие: понятие, структура, диагностика.
2. Профессиональное выгорание и его профилактика в ИТ-сфере.
3. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности.
4. Управление временем и построение траектории саморазвития.
5. Баланс профессиональной и личной жизни в условиях удаленной и гибридной работы.
6. Эргономика и цифровая гигиена рабочего места ИТ-специалиста.
7. Здоровый образ жизни как условие профессионального долголетия.

Примерные темы эссе.

1. Что для меня означает психологическое благополучие в профессии.
2. Как сохранить мотивацию и избежать выгорания в ИТ.
3. Мой опыт управления временем.
4. Цифровая гигиена: осознанное отношение к экранному времени.
5. Роль физической активности в жизни ИТ-специалиста.

Типовые контрольные задания для проведения рубежного контроля по дисциплине (модулю).

Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Понятие и структура психологического благополучия. Модели благополучия.
2. Стресс и дистресс в профессиональной деятельности.

Вариант 2

1. Профессиональное здоровье и работоспособность ИТ-специалиста.
2. Методы саморегуляции и совладания со стрессом.

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. Синдром профессионального выгорания и его профилактика.
2. Основные техники тайм-менеджмента.

Вариант 2

1. Эргономика рабочего места пользователя персонального компьютера.
2. Профилактика профессиональных заболеваний ИТ-специалистов.

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами; если допущена 1 ошибка - 1 балл; более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллами; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Примерные тестовые задания

П/Н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
Задания с 1 вариантом ответа			
1.	УК-6.1.1	Психологическое благополучие	Как называется интегральное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, самореализации и позитивного функционирования? 1) Профессиональная деформация 2) Психологическое благополучие 3) Эмоциональное истощение 4) Ригидность
2.	УК-6.1.2	К. Рифф	Кто из исследователей предложил многомерную модель психологического благополучия, включающую шесть компонентов? 1) К. Рифф 2) К. Маслач 3) Г. Селье 4) А. Бэк
3.	УК-6.2.1	Матрица Эйзенхауэра	Какой инструмент тайм-менеджмента предполагает распределение задач по критериям важности и срочности? 1) Диаграмма Ганта 2) SWOT-анализ 3) Матрица Эйзенхауэра 4) Мозговой штурм
4.	УК-6.2.2	Метод Pomodoro	Как называется техника управления временем, основанная на чередовании коротких рабочих интервалов и перерывов? 1) Метод Pomodoro 2) Метод критического пути 3) Метод Дельфи 4) Метод фокус-групп
5.	УК-6.2.3	Прокрастинация	Как называется склонность к постоянному откладыванию выполнения задач на потом? 1) Перфекционизм 2) Мультизадачность 3) Прокрастинация 4) Делегирование
6.	УК-6.3.1	Обучение в течение всей жизни	Как называется концепция непрерывного обучения человека на протяжении всей жизни (lifelong learning)? 1) Начальное образование 2) Обучение в течение всей жизни 3) Формальное образование 4) Дополнительное образование детей
7.	УК-6.3.2	Рефлексия	Как называется процесс самоанализа и осмысления результатов собственной деятельности? 1) Рефлексия 2) Проекция 3) Регрессия 4) Компенсация
8.	УК-7.1.1	Гиподинамия	Как называется недостаточная двигательная активность, характерная для работников умственного труда? 1) Гипертония 2) Гипертермия 3) Гиподинамия 4) Гипервентиляция
9.	УК-7.2.1	Компьютерный зрительный синдром	Как называется комплекс зрительных нарушений, возникающих при длительной работе за монитором? 1) Астигматизм

			2) Дальтонизм 3) Компьютерный зрительный синдром 4) Глаукома
10.	УК-7.3.1	Эргономика	Как называется научная дисциплина, изучающая приспособление рабочего места и условий труда к возможностям человека? 1) Кибернетика 2) Эргономика 3) Информатика 4) Статистика
Задания с 2 вариантами ответа			
11.	УК-6.1.3	Эмоциональный компонент; Когнитивный компонент	Выберите два компонента, входящие в структуру психологического благополучия: 1) Эмоциональный компонент 2) Когнитивный компонент 3) Метаболический компонент 4) Гравитационный компонент
12.	УК-6.2.4	Планирование; Расстановка приоритетов	Выберите два приема эффективного управления временем: 1) Игнорирование задач 2) Хаотичное переключение 3) Планирование 4) Расстановка приоритетов
13.	УК-6.3.3	Профессиональные онлайн-курсы; Профессиональные сертификации	Выберите две формы непрерывного профессионального развития ИТ-специалиста: 1) Отказ от обучения 2) Профессиональные онлайн-курсы 3) Профессиональные сертификации 4) Снижение квалификации
14.	УК-7.1.2	Оценка уровня физической подготовленности; Учет индивидуальных особенностей	Выберите два условия правильного выбора средств поддержания физической формы: 1) Оценка уровня физической подготовленности 2) Учет индивидуальных особенностей 3) Полный отказ от отдыха 4) Игнорирование состояния здоровья
15.	УК-7.2.2	Упражнения для глаз; Производственная гимнастика	Выберите два средства профилактики профессиональных заболеваний при работе за компьютером: 1) Увеличение продолжительности рабочего дня 2) Упражнения для глаз 3) Производственная гимнастика 4) Отказ от перерывов
16.	УК-7.3.2	Рациональное питание; Двигательная активность	Выберите два компонента здорового образа жизни: 1) Рациональное питание 2) Двигательная активность 3) Хронический недосып 4) Малоподвижный образ жизни
17.	УК-6.1.4	Эмоциональное истощение; Деперсонализация	Выберите две составляющие синдрома выгорания по модели К. Маслач: 1) Повышение мотивации 2) Эмоциональное истощение 3) Рост удовлетворенности 4) Деперсонализация
18.	УК-6.2.5	Тайм-боксинг; Ведение списка задач	Выберите два инструмента организации рабочего времени: 1) Тайм-боксинг 2) Постоянное откладывание 3) Работа без плана 4) Ведение списка задач
19.	УК-7.1.3	Туннельный синдром; Нарушение осанки	Выберите два заболевания опорно-двигательного аппарата, характерные для ИТ-специалистов: 1) Дальнозоркость 2) Туннельный синдром

			3) Карлес 4) Нарушение осанки
20.	УК-7.3.3	Соблюдение режима труда и отдыха; Гигиена сна	Выберите два принципа цифровой гигиены: 1) Круглосуточная работа за экраном 2) Соблюдение режима труда и отдыха 3) Отказ от перерывов 4) Гигиена сна
Задания открытого типа на дополнение			
21.	УК-6.1.5	благополучие	Интегральное переживание удовлетворенности жизнью и позитивного функционирования личности называется психологическое ...
22.	УК-6.2.6	приоритетов	Распределение задач по степени важности и срочности называется расстановкой ...
23.	УК-6.3.4	саморазвития	Индивидуальный маршрут профессионального и личностного роста специалиста называется траекторией ...
24.	УК-6.1.6	выгорание	Синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений называется профессиональное ...
25.	УК-6.2.7	прокрастинация	Склонность откладывать выполнение задач на потом называется ...
26.	УК-7.1.4	гиподинамия	Недостаточная двигательная активность, характерная для работников умственного труда, называется ...
27.	УК-7.2.3	эргономика	Наука о приспособлении рабочего места и условий труда к возможностям человека называется ...
28.	УК-7.3.4	гигиена	Совокупность правил разумного использования цифровых устройств и управления экранным временем называется цифровая ...
29.	УК-7.2.4	гимнастика	Комплекс физических упражнений, выполняемых в течение рабочего дня для профилактики утомления, называется производственная ...
30.	УК-6.3.5	рефлексия	Процесс самоанализа и осмысления результатов собственной деятельности называется ...
Задания на установление соответствия			
31.	УК-6.1.7	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	Установите соответствие между понятием и его характеристикой: 1) эмоциональный компонент психологического благополучия; 2) когнитивный компонент психологического благополучия; 3) социальный компонент психологического благополучия; 4) профессиональное здоровье. А) качество межличностных отношений; Б) преобладание положительных переживаний над отрицательными; В) способность сохранять работоспособность и защитные механизмы организма в условиях трудовой деятельности; Г) осмысленность и позитивная оценка жизни.
32.	УК-6.1.8	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б	Установите соответствие между исследователем и его вкладом: 1) К. Рифф; 2) К. Маслач; 3) Г. Селье; 4) А. Маслоу. А) модель профессионального выгорания; Б) теория иерархии потребностей; В) модель психологического благополучия; Г) теория стресса.
33.	УК-6.2.8	1-Г, 2-В, 3-А, 4-Б	Установите соответствие между техникой тайм-менеджмента и ее сутью: 1) метод Pomodoro; 2) матрица Эйзенхауэра; 3) тайм-боксинг; 4) принцип Парето. А) выделение фиксированных временных блоков под задачи; Б) концентрация усилий на немногих задачах, дающих основную часть результата; В) распределение задач по важности и срочности; Г) чередование рабочих интервалов и коротких перерывов.
34.	УК-6.3.6	1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А	Установите соответствие между формой обучения и примером: 1) формальное обучение; 2) неформальное обучение; 3) самообразование; 4) наставничество. А) передача практических навыков более опытным кол-

			легкой в ходе совместной работы; Б) самостоятельное изучение документации и литературы; В) программа профессиональной переподготовки с дипломом; Г) онлайн-курс без выдачи диплома государственного образца.
35.	УК-6.1.9	1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А	Установите соответствие между стадией выгорания и ее проявлением: 1) напряжение; 2) резистенция; 3) истощение; 4) энтузиазм. А) увлеченность работой и завышенные ожидания от нее; Б) эмоциональное и физическое опустошение; В) экономия эмоций и избирательное реагирование; Г) первые тревожные сигналы и рост напряжения.
36.	УК-7.1.5	1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б	Установите соответствие между фактором риска и заболеванием ИТ-специалиста: 1) длительная работа за монитором; 2) статичная поза; 3) однообразные движения кистью руки; 4) недостаточная двигательная активность. А) туннельный синдром; Б) ожирение; В) компьютерный зрительный синдром; Г) нарушение осанки.
37.	УК-7.2.5	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В	Установите соответствие между средством профилактики и его назначением: 1) упражнения для глаз; 2) производственная гимнастика; 3) регулярные перерывы; 4) дыхательная гимнастика. А) восстановление общей работоспособности; Б) профилактика зрительного утомления; В) снижение психоэмоционального напряжения; Г) профилактика последствий статической нагрузки.
38.	УК-7.3.5	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б	Установите соответствие между принципом здорового образа жизни и его содержанием: 1) двигательная активность; 2) рациональное питание; 3) режим дня; 4) отказ от вредных привычек. А) сбалансированность рациона; Б) исключение курения и злоупотребления алкоголем; В) регулярная физическая нагрузка; Г) чередование труда и отдыха.
39.	УК-6.2.9	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	Установите соответствие между понятием и определением: 1) планирование; 2) делегирование; 3) прокрастинация; 4) мультизадачность. А) передача части задач другим исполнителям; Б) определение целей и последовательности действий; В) одновременное выполнение нескольких задач с частым переключением между ними; Г) откладывание выполнения задач на потом.
40.	УК-7.3.6	1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А	Установите соответствие между элементом цифровой гигиены и его целью: 1) ограничение экранного времени; 2) гигиена сна; 3) отключение лишних уведомлений; 4) правило 20-20-20. А) расслабление мышц глаз за счет регулярного переключения взгляда на удаленные предметы; Б) устранение прерываний работы входящими сигналами приложений; В) полноценное восстановление организма; Г) профилактика информационной перегрузки от длительного пребывания в цифровой среде.
Практико-ориентированные задания (кейсы)			
41.	УК-6.2.10	Применить планирование и расстановку приоритетов (матрица Эйзенхауэра), использовать метод Pomodoro и тайм-боксинг, ограничить цифровые отвлечения и отключить лишние уведомления	Разработчик регулярно не успевает выполнять задачи в срок, часто отвлекается на мессенджеры и социальные сети. Выберите приемы организации рабочего времени, которые помогут ему повысить продуктивность: 1) Увеличить продолжительность рабочего дня, отказаться от перерывов, держать мессенджеры открытыми для быстрой реакции и выполнять задачи в порядке их поступления

			2) Выполнять несколько задач одновременно, чтобы успевать больше, отвечать на все сообщения сразу и откладывать сложные задачи на конец рабочего дня 3) Применить планирование и расстановку приоритетов (матрица Эйзенхауэра), использовать метод Pomodoro и тайм-боксинг, ограничить цифровые отвлечения и отключить лишние уведомления 4) Отказаться от планирования, так как оно отнимает время, и выполнять в первую очередь самые простые и приятные задачи независимо от их срочности
42.	УК-6.1.10	Вероятен синдром профессионального выгорания; рекомендуется снизить нагрузку, восстановить ресурсы, использовать техники релаксации и при необходимости обратиться за психологической помощью	Сотрудник ИТ-компании отмечает у себя эмоциональное истощение, потерю интереса к работе и снижение результативности. Выберите вариант, в котором верно определены вероятное состояние и меры: 1) Вероятен синдром профессионального выгорания; рекомендуется снизить нагрузку, восстановить ресурсы, использовать техники релаксации и при необходимости обратиться за психологической помощью 2) Вероятна обычная усталость, не требующая мер; рекомендуется увеличить нагрузку, чтобы вернуть интерес к работе, и отказаться от отпуска до завершения проекта 3) Вероятна недостаточная профессиональная квалификация; рекомендуется пройти курсы повышения квалификации без изменения нагрузки и режима отдыха 4) Вероятна гиподинамия; рекомендуется только увеличить физическую нагрузку, а эмоциональное состояние и объем работы не учитывать
43.	УК-6.3.7	Поставить цели развития, составить план непрерывного обучения, освоить онлайн-курсы и профессиональные сертификации, регулярно рефлексировать результаты	Специалист осознает, что его знания устаревают в связи с быстрым развитием технологий. Выберите способ выстроить траекторию профессионального саморазвития: 1) Сосредоточиться на выполнении текущих задач и вернуться к обучению после смены места работы, когда появится свободное время 2) Изучать все новые технологии одновременно без постановки целей и плана, чтобы не отстать ни в одном направлении 3) Ограничиться знаниями, полученными в вузе, поскольку базового образования достаточно для всей профессиональной карьеры 4) Поставить цели развития, составить план непрерывного обучения, освоить онлайн-курсы и профессиональные сертификации, регулярно рефлексировать результаты
44.	УК-7.3.7	Соблюдать режим труда и отдыха, делать регулярные перерывы, ограничить экранное время, наладить гигиену сна и разграничить рабочее и личное время	Программист работает удаленно по 10-12 часов в день без перерывов, поздно ложится спать. Выберите рекомендации по цифровой гигиене и режиму: 1) Сохранить продолжительность работы, а недосып компенсировать кофеином и энергетическими напитками в течение рабочего дня 2) Соблюдать режим труда и отдыха, делать регулярные перерывы, ограничить экранное время, наладить гигиену сна и разграничить рабочее и личное время 3) Перенести основную работу на ночные часы, когда меньше отвлечений, и отдыхать за экраном смартфона в перерывах 4) Работать без перерывов, чтобы быстрее закончить задачи, а отдых и сон перенести на выходные дни
45.	УК-7.1.6	Факторы риска - статичная поза и однообразные движения; рекомендуется ор-	Тестировщик жалуется на боли в спине и запястьях после рабочего дня. Выберите вариант, в котором верно указаны факторы риска и меры профилактики:

		организовать эргономичное рабочее место, выполнять производственную гимнастику и делать регулярные перерывы	1) Фактор риска - недостаточное освещение; рекомендуется только увеличить яркость монитора, а режим работы и рабочее место не менять 2) Факторы риска - избыточная двигательная активность и частые перерывы; рекомендуется работать без пауз в одном положении 3) Факторы риска - статичная поза и однообразные движения; рекомендуется организовать эргономичное рабочее место, выполнять производственную гимнастику и делать регулярные перерывы 4) Фактор риска - эмоциональное выгорание; рекомендуется психологическая консультация, а организация рабочего места значения не имеет
46.	УК-7.2.6	Выполнять упражнения для глаз, соблюдать правило регулярных перерывов, правильно настроить освещение и параметры монитора, делать паузы для отдыха глаз	Аналитик проводит за монитором весь рабочий день и отмечает резь и сухость в глазах. Выберите меры профилактики зрительного утомления: 1) Выполнять упражнения для глаз, соблюдать правило регулярных перерывов, правильно настроить освещение и параметры монитора, делать паузы для отдыха глаз 2) Увеличить яркость монитора до максимума, работать в затемненном помещении и сократить число перерывов, чтобы не терять концентрацию 3) Использовать перерывы для просмотра смартфона, а упражнения для глаз выполнять только при появлении сильной боли 4) Приблизить монитор к глазам, чтобы меньше напрягать зрение, и не менять освещение и параметры экрана
47.	УК-6.1.11	Нормировать нагрузку и сроки, формировать поддерживающую организационную культуру, внедрить профилактику выгорания, обеспечить возможность восстановления и отдыха	В команде разработки высокая текучесть кадров, сотрудники жалуются на переработки и стресс. Выберите меры по сохранению психологического благополучия: 1) Увеличить премии за сверхурочную работу, сохранив прежние сроки и нагрузку, и не обсуждать жалобы сотрудников 2) Ужесточить контроль выполнения задач и ввести штрафы за срыв сроков, чтобы повысить дисциплину в команде 3) Заменить уволившихся сотрудников новыми, не меняя организацию работы, поскольку текучесть кадров в ИТ неизбежна 4) Нормировать нагрузку и сроки, формировать поддерживающую организационную культуру, внедрить профилактику выгорания, обеспечить возможность восстановления и отдыха
48.	УК-6.2.11	Разбить задачу на этапы, установить промежуточные сроки, применить метод Pomodoro, убрать отвлечения и использовать вознаграждение за выполненные этапы	Обучающийся откладывает подготовку к сдаче проекта до последнего дня и испытывает сильный стресс. Выберите способы преодоления прокрастинации: 1) Дождаться вдохновения и выполнить весь проект за одну ночь перед сдачей, чтобы работать в условиях максимальной мобилизации 2) Разбить задачу на этапы, установить промежуточные сроки, применить метод Pomodoro, убрать отвлечения и использовать вознаграждение за выполненные этапы 3) Начать с самой объемной части без плана и промежуточных сроков, параллельно отвечая на сообщения и уведомления 4) Перенести срок сдачи проекта и не планировать работу, пока стресс не пройдет сам собой
49.	УК-7.3.8	Установить границы рабочего времени, отключать	Специалист постоянно проверяет рабочие сообщения в выходные и не может отдохнуть. Выберите приемы

		рабочие уведомления в нерабочее время, планировать отдых и восстановление, соблюдать режим труда и отдыха	восстановления баланса профессиональной и личной жизни: 1) Установить границы рабочего времени, отключать рабочие уведомления в нерабочее время, планировать отдых и восстановление, соблюдать режим труда и отдыха 2) Оставаться на связи круглосуточно, чтобы не пропустить важные сообщения, а усталость компенсировать дополнительным сном в будни 3) Перенести часть рабочих задач на выходные, чтобы разгрузить будни, и отдыхать только во время отпуска 4) Отключать рабочие уведомления только на время отпуска, а в выходные отвечать на сообщения сразу после их поступления
50.	УК-7.1.7	Составить индивидуальную программу двигательной активности с учетом состояния здоровья, включить регулярные физические нагрузки, производственную гимнастику и прогулки, сбалансировать питание и режим дня	Сотрудник ведет малоподвижный образ жизни и отмечает снижение работоспособности. Выберите программу поддержания физической активности: 1) Выполнять интенсивные тренировки один раз в неделю без учета состояния здоровья, сохранив малоподвижный режим в остальные дни 2) Начать сразу с максимальных нагрузок по программе профессиональных спортсменов, отказавшись от отдыха и восстановления 3) Составить индивидуальную программу двигательной активности с учетом состояния здоровья, включить регулярные физические нагрузки, производственную гимнастику и прогулки, сбалансировать питание и режим дня 4) Ограничиться приемом витаминов и энергетических напитков без изменения двигательного режима и распорядка дня