

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

---

КАФЕДРА педагогики и психологии

«Утверждаю»

Зав. кафедрой  Котовская С.В.

«30» августа 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**


**Психическая саморегуляция (с практикумом)**

образовательная программа направления подготовки 37.03.01 Психология

**Профиль подготовки**

**Психология развития и образования**

Москва 2021

Составитель / составители: Соловей Л.Б. 

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 1 от «30» августа 2021 г

Рецензент:

 / Котова Е.В./

МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии  
(должность, место работы)

«30» августа 2021 г

Согласовано:

*Представитель работодателя или объединения работодателей*

 / Сизаева В.Э./

ГБПОУ г. Москвы «Колледж Архитектуры, Дизайна и Реинжиниринга № 26»,  
преподаватель (должность, место работы)

30» августа 2021 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_,

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Ф.И.О/

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психическая саморегуляция»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ПК-8	Способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины:

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции
УК-6		Знает			
	Недостаточный уровень	Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Лекционные занятия, самостоятельная работа	Раздел 1-2	Опрос
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	Умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1-2	Опрос
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Владеет			
	Недостаточный уровень	Владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Разделы 1 -2	Опрос
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
	Высокий уровень				
ПК-8		Знает			
	Недостаточный	Знает особенности и принципы реализации	Лекционные	Разделы 1 -2	Опрос

	уровень	различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	занятия, самостоятельная работа		
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы.	практические занятия, самостоятельная работа	Разделы 1 -2	Опрос
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Владеет			
	Недостаточный уровень	Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	практические занятия, самостоятельная работа, практическая подготовка	Разделы 1 -2	Опрос
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>

Таблица 3

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины

*Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.*

---

<sup>1</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

### **3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Психическая саморегуляция» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 4.

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
УК-6		Знает	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Не знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Хорошо знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично знает способы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
		Умеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Не умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Хорошо умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично умеет управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
		Владеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет навыками управления своим временем,	Не владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Хорошо владеет навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Владеет на высоком уровне навыками управления своим временем, выстраиванием и реализацией траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
		Знает	
ПК-8	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Хорошо знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
		Умеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной	Не умеет реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы.
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Умеет реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы.
	Средний уровень Оценка «зачтено»,		Хорошо умеет реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы.

	«хорошо»	сферы.	
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы.
		Владеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Хорошо владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Владеет на высоком уровне практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

### **Вопросы для семинаров:**

Раздел 1. Теоретические основы саморегуляции.

Тема 1. Теория саморегуляции в психологии

- 1.Общее представление о саморегуляции.
- 2.Виды саморегуляции.
- 3.Особенности процессов психического саморегулирования.
4. Соотношение понятий «саморегуляция» и «деятельность».
5. Психофизическая саморегуляция: принципы и механизмы.
6. Физиологические основы психофизической саморегуляции.
7. Психологические основы психофизической саморегуляции.
8. Методы саморегуляции.
9. Правила саморегуляции.

Раздел 2. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция.

Тема 1. Саморегуляция и психическое здоровье человека.

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье человека.
2. Профессиональный стресс и профессиональная деформация.
3. Управление механизмами, детерминирующими физическое и психическое развитие личности.

Тема 2. Приемы и способы профилактики стресса и симптомов профессиональных деформаций.

1. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса.
2. . Приемы саморегуляции в профилактике стресса: краткий обзор.
3. Арт-терапия, как метод психологической разгрузки. Техники арт-терапии и саморегуляция психоэмоциональных нарушений.

Тема 3. Техники психофизической саморегуляции психоэмоциональных нарушений деятельности.

1. Общее и специфическое в техниках саморегуляции.
2. Техники, связанные с управлением дыханием.
3. Методика выполнения дыхательных упражнений.
4. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация).
5. Техники, связанные с воздействием слова.
6. Техники, связанные с использованием образов.
7. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.

Контролируемые компетенции: **УК-6, ПК-8**

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 4.

## Вопросы к зачету:

Понятие о саморегуляции.

2. Теоретические представления о процессах саморегуляции
3. Биологические и физиологические концепции саморегуляции.
4. Психологические подходы к проблеме саморегуляции.
5. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний
6. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности по О.А.Конопкину
7. Уровневая регуляция жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
8. Концепция регуляции психических состояний Л.Г.Дикой.
9. Методы саморегуляции
10. Функциональные состояния.
11. Теория стресса Г.Селье.
12. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний
13. Классификация методов исследования функциональных состояний
14. Техники психической саморегуляции.
15. Аутогенная тренировка. Высшая ступень аутогенной тренировки.
16. Произвольное самовнушение (метод Куэ)
17. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона).
18. Понятие психического состояния.
19. Методы и способы саморегуляции.
20. Проблемы управления психическим состоянием.
21. Методы прямого управления психическим состоянием.
22. Методы опосредованного управления психическим состоянием.
23. Методы релаксации.
24. Аутогенная тренировка.
25. Основные концепции саморегуляции психической деятельности.
26. Концепции саморегуляции психических состояний.
27. Психическая саморегуляция функциональных состояний в профессиональной деятельности
28. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса
29. Психология утомления. Способы и приемы профилактики утомления.
30. Состояния нервно-психического напряжения. Методы и методики профилактики нервно-психического напряжения.
31. Страхи и тревожность. Способы регуляции.
32. Профилактика и саморегуляция состояния эмоционального "выгорания".
33. Фрустрации и их преодоление.
34. Саморегуляция поведения и общения в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности.
35. Теория и практика медитативных упражнений.
36. Теория и практика самовнушений.
37. Теория и практика релаксации.
38. Теория и практика телесно-ориентированных способов саморегуляции.
39. Теория и практика дыхательных практик.
40. Теория и практика эмоционально-волевой саморегуляции.
41. Теория и практика создания индивидуальной психотехники саморегуляции.
42. Формирование способности к саморегуляции.

Контролируемые компетенции: Контролируемые компетенции: **УК-6, ПК-8**

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 4