

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Теория и практика саморегуляции человека

**Код модуля**  
1149244(1)

**Модуль**  
Психологическая помощь людям в трудных  
жизненных ситуациях

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Касатов Александр Петрович	кандидат психологических наук, без ученого звания	Доцент	общей и социальной психологии
2	Пермякова Маргарита Евгеньевна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	общей и социальной психологии

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Л.А. Щенникова

**Авторы:**

- Касатов Александр Петрович, Доцент, общей и социальной психологии

## 1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Теория и практика саморегуляции человека

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Реферат	1
		Эссе	1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Теория и практика саморегуляции человека

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предьявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6 -Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, выстраивать траекторию профессионального и личностного развития, в том числе с использованием цифровых средств	Д-2 - Демонстрировать стремление к самосовершенствованию и личностному росту З-2 - Излагать методы самооценки личности и эффективные стратегии (техники) личностного роста, профессионального и карьерного развития П-3 - Осуществлять самооценку, используя рефлексивные методы, формулировать цели саморазвития и составлять план действий для их достижения на основе стратегии (техники) личностного роста и профессионального развития	Зачет Лекции Практические/семинарские занятия Эссе

ПК-9 -Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Д-1 - Проявлять социальный интеллект У-1 - Разрабатывать программы индивидуальной и групповой работы с клиентами и оказывать им психологическую поддержку, психологическую помощь для выхода из трудных жизненных ситуаций	Зачет Лекции Практические/семинарские занятия Реферат
--	---	--

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Эссе</i>	1,4	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Реферат</i>	1,7	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		

<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет</b> <b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет</b> <b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено</b>		
<b>Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено</b>		

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

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

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов.

	<p>Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.</p> <p>Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.</p>
--	---

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

Таблица 5

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

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

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

#### 5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

#### 5.1.2. Практические/семинарские занятия

## Примерный перечень тем

1. Произвольная психорегуляция - классика и современность – проблемы, противоречия и инновации..
2. Подходы к обоснованию методик и частных приемов самовоздействия - критический анализ
3. Произвольная психическая саморегуляция: дихотомия: Восток – Запад
4. Авторские приемы и техники саморегуляции состояний : "Реверсивная релаксация», "Парадоксальная релаксация", "Динамическая ресурсная релаксация"
5. Телесно-ориентированные, эмоциональные, Вербально-когнитивные, дыхательные, трансперсональные техники ауто- и гетеро-регуляции

### Примерные задания

Задание к теме 1. Произвольная психорегуляция - классика и современность – проблемы, противоречия и инновации..

Содержание: подготовить устный доклад по теме, раскрыв историю становления представлений о произвольной психорегуляции и обозначив основные проблемы, противоречия, инновации.

Критерии оценивания: участие в обсуждении проблемы, использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения; использование нескольких источников научной и учебной литературы.

Задание к теме 2. Подходы к обоснованию методик и частных приемов самовоздействия - критический анализ

Содержание: перечислить, раскрыть и обсудить различные подходы к обоснованию методик и частных приемов самовоздействия

Критерии оценивания: участие в обсуждении проблемы, использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения; использование нескольких источников научной и учебной литературы.

Задание к теме 3. Произвольная психическая саморегуляция: дихотомия : Восток – Запад

Содержание: познакомиться с классическими методиками саморегуляции на примере разных вариантов аутогенной тренировки, освоить отдельные упражнения аутотренинга.

Критерии оценивания: четкое изложение последовательности шагов для вхождения в состояние аутогенного погружения, вхождение в состояние аутогенного погружение.

Задание к теме 4. Авторские приемы и техники саморегуляции состояний : "Реверсивная релаксация», "Парадоксальная релаксация", "Динамическая ресурсная релаксация"

Содержание: познакомиться с техниками "Реверсивная релаксация», "Парадоксальная релаксация", "Динамическая ресурсная релаксация".

Критерии оценивания: четкое понимание механизмов, изложение особенностей каждой техники и их использование для оказания психологической помощи, психологического вмешательства, адекватного проблеме клиента.

Задание к теме 5. Телесно-ориентированные, эмоциональные, вербально-когнитивные, дыхательные, трансперсональные техники ауто- и гетерорегуляции

Содержание: познакомиться с современными техниками ауторегуляции и гетерорегуляции, освоить и провести в группе одну из рассмотренных техник.

Критерии оценивания: четкое понимание механизмов, изложение особенностей каждой техники и их использование для оказания психологической помощи, психологического вмешательства, адекватного проблеме клиента.

LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

### **Базовый**

#### **5.2.1. Реферат**

Примерный перечень тем

1. Медитативные техники саморегуляции состояний и поведения
2. Дыхательные техники саморегуляции состояний и поведения

Примерные задания

Выбрать тему реферата. Обозначить проблему и обосновать ее актуальность, провести анализ различных точек зрения на проблему и изложить собственную позицию, сформулировать выводы

Критерии оценивания:

Высокий уровень - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Средний уровень - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Пороговый уровень - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Недостаточный уровень - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Нет результата - реферат не сдан

LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.2.2. Эссе**

Примерный перечень тем

1. Мотивационная регуляция поведения и деятельности
2. Волевая регуляция поведения и деятельности

Примерные задания



Написать эссе на выбранную тему, раскрыв проблему на теоретическом уровне и представив собственную точку зрения, свою позицию, отношение к этой проблеме. Представить аргументацию своего мнения.

Критерии оценивания:

Высокий уровень - представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием терминов и понятий; предоставлена аргументация своего мнения.

Средний уровень - Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта с корректным использованием терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются); представлена аргументация своего мнения.

Пороговый уровень - представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта при формальном использовании терминов; представлена аргументация своего мнения без теоретического обоснования.

Низкий уровень - не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы, проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.

Нет результата - работа не сдана.

LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Зачет**

Список примерных вопросов

1. Регуляция, как имманентное свойство Жизни, уровневый характер регуляции : клеточный, тканевой, органный, организменный, психический
  2. Теоретические и практические вопросы произвольного ауто- и гетеродействий
  3. Вертикальная модель саморегуляции
  4. Психофизиология активности и регуляция деятельности
  5. Эмоциональная регуляция поведения и деятельности
  6. Установочная регуляция поведения и деятельности
  7. Непроизвольная и произвольная регуляция
  8. Произвольная психорегуляция - тупиковые пути психической активности и деятельности и варианты продуктивного выхода на примере «самосовершенствования» и «самопознания»
  9. Произвольная психорегуляция - классика и современность – проблемы, противоречия и инновации
  10. Подходы к обоснованию методик и частных приемов самовоздействия - критический анализ
  11. Произвольная психическая саморегуляция: дихотомия Восток – Запад
- LMS-платформа – не предусмотрена

### **5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности**

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.