

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.10.2026
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра общей и педагогической психологии

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Методы саморегуляции и саморазвития»**

**Уровень высшего образования
СПЕЦИАЛИТЕТ**

Специальность
37.05.01 Клиническая психология

Специализация
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Квалификация
Клинический психолог

Форма обучения
очная

Москва
2026

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Методы саморегуляции и саморазвития» предназначен для контроля знаний обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология, специализация Патопсихологическая диагностика и психотерапия.

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Кафедра общей и педагогической психологии»

22.01.2026г., протокол № 6

Заведующая кафедрой
общей и педагогической психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

Исполнители:

Директор
НОЦ
«Психология в цифровом мире»

Пучкова Е.Б., к.психолог.наук,

должность

подпись

расшифровка подписи

доцент кафедры
кафедры общей и
педагогической психологии

Вязовова Н.В., к.психолог.н

должность

подпись

расшифровка подписи

Согласовано:

Директор Института психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Российской Федерации от 14 сентября 2022 № 537н.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
ОПК-10	Способен использовать системные модели и методы, способы и приемы супервизии, в том числе профессиональную рефлексию и профессиональную коммуникацию для	ОПК-10.1 Понимает требования к осваиваемой профессии, психологические основы организации и планирования профессиональной деятельности, этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа

	повышения уровня собственной компетентности и компетентности других специалистов в решении ключевых задач профессиональной деятельности	ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
ПК-2	Способен оказывать практическую психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию	ПК-2.1 Разрабатывает индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения клиентов	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа
		ПК-2.2 Осуществляет психологическую поддержку клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия Самостоятельная работа

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность

Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор ответов

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Тема дисциплины	Содержание вопроса*	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1. Теоретические представления о процессах саморегуляции	1. Реализация потенциала личности: а) самореализация + б) самопознание в) самостоятельность	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение всей жизни ОПК-10.1 Понимает требования к осваиваемой профессии,	Базовый 1-3 минуты

		психологические основы организации и планирования профессиональной деятельности, этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации	
	2. Аристотель писал, что счастье достижимо через реализацию своих ... возможностей: а) скрытых б) потенциальных + в) главных	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение всей жизни ОПК-10.1 Понимает требования к осваиваемой профессии, психологические основы организации и планирования профессиональной деятельности, этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации	Повышенны й 3-5 минут
Тема 2. Методы психической саморегуляции.	3. Проблематику самореализации активно разрабатывал психолог: а) Манхейм б) Берг в) Маслоу +	УК-6.1 Самостоятельно выявляет направления, мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели личностного и профессионального роста на основе самооценки и образования в течение всей жизни ОПК-10.1 Понимает требования к осваиваемой профессии, психологические основы организации и планирования профессиональной деятельности, этапы	Высокий 5 -10 минут

		профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации	
	4. Он считал, что потребность в самореализации является последней по очередности из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей»: а) Маслоу + б) Бэрроуз в) Кант	ПК-2.1 Разрабатывает индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения клиентов	Базовый 1-3 минуты
3. Тренинг саморегуляции как метод регуляции психических состояний	5. Человек может голодать от отсутствия самореализации так же сильно, как и от отсутствия пищи. Автор афоризма: а) Сагаловский Евгений б) Гоаймз Марта в) Райт Ричард +	ПК-2.1 Разрабатывает индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения клиентов	Повышенны й 3-5 минут
	6. Самореализация как качество ... – способность найти и исполнять своё жизненное предназначение а) индивида б) личности + в) оба варианта верны	ПК-2.1 Разрабатывает индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения клиентов	Высокий 5 -10 минут
4. Техники психической саморегуляции.	7. Один из видов самореализации: а) личностно-общественная б) общая в) личностная +	УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	Базовый 1-3 минуты
	8. Один из видов самореализации: а) творческая + б) теоретическая в) практическая	УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда	Повышенны й 3-5 минут

		ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	
Тема 5. Психические состояния личности и их содержательная характеристика . Проблема управления психическими состояниями.	9. Один из видов самореализации: а) моральная б) индивидуальная в) профессиональная +	УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда ОПК-10.2 Использует системные модели и методы, способы и приемы супервизии для повышения уровня собственной компетентности	Высокий 5 -10 минут
	10. Один из видов самореализации: а) общественная б) социальная + в) основная	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	Базовый 1-3 минуты
Тема 6. Стресс и саморегуляция стрессовых состояний	11. Главным катализатором развития видов самореализации становится: а) воспитание ребенка + б) воплощение мечты в) получение прибыли	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности	Повышенный 3-5 минут

		ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	
	12. Главным катализатором развития видов самореализации становится: а) реализация планов б) образование ребенка + в) осуществление мечты	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	Высокий 5 -10 минут
Тема 7. Саморегуляция неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса	13. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути: а) стремление к благополучию и материальному достатку + б) отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку в) отсутствие желания развития умений и навыков, включая хобби	ПК-2.1 Разрабатывает индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения клиентов	Базовый 1-3 минуты
	14. Одна из возможных стратегий своего жизненного пути: а) отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку б) безуспешность в покорении «вершин», отсутствие желания иметь карьерный рост в) успешность в покорении «вершин», карьерный рост +	ПК-2.2 Осуществляет психологическую поддержку клиентов для выхода из трудных жизненных ситуаций	Повышенный 3-5 минут
Тема 8. Методы и	15. Одна из возможных стратегий своего жизненного	ПК-2.1 Разрабатывает	Высокий 5 -10 минут

прикладные программы психической саморегуляции функциональных состояний	пути: а) развитие своих умений и навыков, включая хобби + б) отсутствие желания развития умений и навыков, включая хобби в) отсутствие желания иметь карьерный рост	индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения клиентов	
	16. Одна из целей профессиональной реализации: а) отсутствие чувства принадлежности к определенному сообществу людей б) чувство принадлежности к определенному сообществу людей + в) жизнь одним днем	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности ОПК-10.3 Самостоятельно оценивает роль новых знаний, навыков и компетенций для повышения уровня компетентности других специалистов	Базовый 1-3 минуты

** Прочитайте текст и выберите правильный ответ*

3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Теоретические основы организации и проведения тренингов по психологической саморегуляции
2. Теоретические основы саморегуляции.
3. Психологические механизмы саморегуляции
4. Физиологические механизмы саморегуляции
5. Практика саморегуляции в философских и религиозных системах.
6. Общая характеристика методов произвольной саморегуляции
7. Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам).
8. Основные принципы ведения переговоров и саморегуляция.
9. Основные стратегии и тактические приемы ведения переговоров и саморегуляция.
10. Информационные сети как ресурс во взаимодействии с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок.
11. Направления поиска новой информации по профилю деятельности
12. Аутогенная тренировка по Шульцу
13. Активная (прогрессивная) нервно-мышечная релаксация
14. Телесно-ориентированные психотехники

- 15.Ментальный тренинг и сенсорная репродукция
- 16.Использование релаксации для мобилизации внутренних ресурсов и самопрограммирования.
- 17.Метод биологической обратной связи и саморегуляция.
- 18.Методы экстренной саморегуляции напряжения и стресса.
- 19.Дыхательные техники и саморегуляция.
- 20 Медитация-осознанность и управление познавательной деятельностью. Медитация-концентрация и волевое усилие.Практики медитации-тонглен и совершенствование самооценки
- 21.Использование позитивных образов (визуализация) и саморегуляция.
- 22.Методы и средства психической саморегуляции: стресс в трудовой сфере
- 23.Трудные психические состояния как объекты саморегуляции.Копинг-стратегии в контексте саморегуляции состояния и поведения.
- 24.Психорегуляция и самоконтроль при выполнении профессиональных обязанностей психолога.
- 25.Методы экспресс-коррекции стрессового состояния в условиях производства.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Перевод баллов в оценку:

<i>4-балльная шкала</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>неудовлетворительно</i>
<i>100 балльная шкала</i>	<i>90-100</i>	<i>70-89</i>	<i>50-69</i>	<i>0-49</i>
<i>Бинарная шкала</i>	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей 3.Самостоятельность суждений по отдельным проблемам	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в

	4. Аргументация авторской позиции 5. Наглядность и иллюстративность примеров 6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)	полной мере Раскрывает на примерах изученные теоретические положения Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Хорошо		Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в значительной степени Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Удовлетворительно		Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий Допускает существенные неточности при объяснении

		закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Слабо аргументирует авторскую позицию Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Неудовлетворительно		Не раскрывает содержания категорий. Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей. Суждения по отдельным проблемам отсутствуют. Аргументация отсутствует. Примеры отсутствуют. Не использует знания из междисциплинарных областей. Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	<i>1. Полнота выполнения</i>	<i>Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях</i>

	<i>тестовых задания;</i>	<i>открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос</i>
<i>Хорошо</i>	<i>2. Своевременность выполнения задания;</i>	<i>Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.</i>
<i>Удовлетворительно</i>	<i>3. Правильность ответов на вопросы;</i>	<i>Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.</i>
<i>Неудовлетворительно</i>	<i>4. Самостоятельность тестирования;</i>	<i>Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)</i>
	<i>5. и т.д.</i>	

Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
		Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
		Дан ответ, свидетельствующий в основном

		о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра общей и педагогической психологии

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Методы саморегуляции и саморазвития»

Уровень высшего образования
СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
37.05.01 Клиническая психология

Специализация
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Квалификация
Клинический психолог

Форма обучения
очная

Москва
2024

Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся

Тест

Номер задания	Правильный ответ
1.	А
2.	Б
3.	В
4.	А
5.	В
6.	Б
7.	В
8.	А
9.	В
10.	Б
11.	А
12.	Б
13.	А
14.	В
15.	А
16.	Б

Составители программы:

Вязовова Н.В.,
к.психолог.н.,
доцент кафедры общей и
педагогической
психологии

Пучкова Е.Б., к.пс.н.,
директор НОЦ "Психология
в цифровом мире"