

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГО-  
СУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)


СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

  
Карина О.В.  
"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК

  
Мазалова М. А.  
"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Самоорганизация и саморазвитие личности**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

2022

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p><b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>	<p><b>1.1_Б.УК-6.</b> Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p>	<p><b>З_1.1_Б.УК-6.</b> Имеет представление о сущности и разновидностях личных ресурсов человека (личностных, ситуативных, временных и т.д.), необходимых для выполнения порученной работы.</p> <p><b>У_1.1_Б.УК-6.</b> Умеет анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами.</p> <p><b>В_1.1_Б.УК-6.</b> Применяет знание о ситуативных и временных ресурсах для планирования и выполнения учебной задачи.</p> <p><b>В_1.2_Б.УК-6.</b> В ходе психолого-педагогической деятельности способен сознательно и целенаправленно использовать личные ресурсы для решения профессиональных задач.</p>	<p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p> <p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p> <p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p> <p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p>
	<p><b>2.1_Б.УК-6.</b> Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p>	<p><b>З_2.1_Б.УК-6.</b> Понимает важность планирования перспективных целей деятельности (личностного и профессионального развития, карьерного роста); знает научные основы такого планирования.</p> <p><b>У_2.1_Б.УК-6.</b> Умеет использовать технологии планирования перспективных целей и этапов их достижения.</p>	<p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p> <p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p>

	<p><b>5.1_Б.УК-6.</b> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p>	<p><b>У_5.1_Б.УК-6.</b> Проявляет интерес к учебе, может определять для себя направления саморазвития, приобретения новых знаний и навыков, планирует и реализует индивидуальный образовательный маршрут.</p>	<p>Выполнение программы практических занятий, блиц-опрос, реферат, SWOT-анализ</p>
--	---	---	--

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского

Семестр	Шкала оценивания	
	не зачтено	зачтено
6 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Оценочные средства

### 1.1 Задания для текущего контроля

Задания направлены на оценивание результатов освоения компетенции УК-6

**Посещение практических занятий, выполнение программы занятий, блиц-опрос.**

**Тема 1.1. Понятие «саморегуляция» в психологии и его связь с другими психологическими категориями**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

**Вопросы для теоретического обсуждения**

Понятие саморегуляции личности в психологии.

Закономерности и механизмы психической саморегуляции.

Иерархия «самопроцессов» в работах Н.М. Пейсахова.

Две стадии в развитии системы самоуправления по Н.М. Пейсахову.

**Тема 1.2. Психическая самоорганизация человека**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

**Вопросы для теоретического обсуждения**

Проблема психической самоорганизации в работах отечественных ученых.

Различные направления при изучении механизмов саморегуляции: личностное, деятельностное, интегральное и технологическое направления.

**Тема 2.1. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

**Вопросы для теоретического обсуждения**

Первичные и вторичные признаки буллинга в школе.

Характеристика первичных и вторичных признаков буллинга дома.

Последствия травли для детей-жертв и для детских коллективов.

Нарушения школьной адаптации и склонность к виктимности при буллинге в школе.

**Тема 2.2. Стилиевые особенности саморегуляции личности**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

**Вопросы для теоретического обсуждения**

Стилиевые особенности саморегуляции произвольной активности.

Общие закономерности произвольной саморегуляции, ее основные компоненты.

Индивидуальные различия в саморегуляции.

**Тема 2.3. Стилиевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

**Вопросы для теоретического обсуждения**

Психологические особенности агрессивного поведения.

Формы агрессивного поведения.  
Диагностика агрессивного поведения.

### **Тема 3.1. Осознанная саморегуляция: пути и методы развития**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

#### **Вопросы для теоретического обсуждения**

Системный характер произвольной саморегуляции личности.  
Регуляция деятельности и личностная регуляция.  
Основные пути повышения эффективности индивидуальной саморегуляции.

### **Тема 3.2. Организационное поведение**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

#### **Вопросы для теоретического обсуждения**

DISC-profile как инструмент, позволяющий понять свои поведенческие тенденции  
Психо-эмоциональная модель поведения человека  
Модели успешного профессионального поведения.

### **Тема 3.3. Навыки самоорганизации в профессиональной сфере**

*Планируемые результаты: получить теоретические знания по данной теме; овладеть умениями применять их в практической деятельности.*

#### **Вопросы для теоретического обсуждения**

Самоорганизация и постановка карьерных целей.  
Принципы карьерной стратегии. SWOT-анализ.  
Жизненные ценности и приоритеты: колесо жизни.

## **Реферат**

### **Тематика рефератов**

1. Самоорганизация и саморазвитие личности.
2. Закономерности и механизмы психической самоорганизации.
3. Стилиевые особенности самоорганизации личности.
4. Индивидуальные различия в самоорганизации человека.
5. Механизмами внутриличностных защит.
6. Формирования самоорганизации младших школьников.
7. Способы повышения работоспособности.
8. Рациональное использование времени.
9. Гигиена умственного труда
10. Организация рабочего пространства.
11. Этапы создания системы самоорганизации
12. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности
13. Психологические концепции саморазвития личности.
14. Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина.
15. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В. И. Моросановой.
16. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина.
17. Концептуальная модель регуляторного опыта А. К. Осницкого.
18. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой.

### **Методические рекомендации по написанию реферата**

**Общие требования к реферату.** Реферат (от лат. *Referre* – докладывать, сообщать) – это либо доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, либо изложение содержания научной работы, книги и т.п.

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

**Объем реферата** – 10-15 страниц компьютерного текста, интервал 1,5, шрифт – 14, Times New Roman.

**Выбор темы реферата** определяется по предложенной тематике. Если же студента заинтересует какая-либо тема, не указанная прямо или косвенно в Программе, ее необходимо согласовать с преподавателем.

#### **Этапы работы над рефератом:**

- подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10);
- составление списка литературы;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана реферата;
- написание реферата;
- формулировка выводов;
- публичное выступление с результатами исследования.

#### **Содержание работы должно отражать:**

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

#### **Компоненты содержания реферата:**

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, собственные выводы автора теоретического исследования о проделанной работе, о перспективах дальнейшего исследования темы).
6. Список литературы (по алфавиту, в соответствии с ГОС 2003).

#### **Требования к оформлению работы:**

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.
2. На титульном листе указывается: полное название вуза, кафедры; тема реферата (по центру листа); внизу с правой стороны листа Ф.И.О. автора, номер группы, направление, профиль; Ф.И.О., ученая степень и должность научного руководителя.
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Приложения: рисунки, схемы, таблицы, графики не входят в общий объем работы.

### **Критерии оценивания реферата:**

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений; д) стилистическое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

### **Критерии:**

**7-8 баллов ставится**, если 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.

**5-6 баллов** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**3-4 балла** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но имеются неточности в технических параметрах реферата; отсутствует логическая последовательность в суждениях; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**1-2 балла** – 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.

**0 баллов** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## **SWOT-анализ**

### ***Подготовка к SWOT-анализу.***

Демоверсия задания.

Проведите индивидуальный SWOT-анализ и SWOT-синтез и составьте планирование задач для достижения поставленных целей.

SWOT анализ – это подход к планированию, основанный на выявлении внутренних и внешних факторов объекта. С его помощью можно определить:

Анализ SWOT – это эффективный инструмент для планирования развития личности. С его помощью можно определить свои сильные стороны, уязвимости, над которыми



стоит поработать и внешние факторы, способствующие или препятствующие достижению цели. Метод относится к категории самоанализа.

Аббревиатуру SWOT: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, что в переводе на русский звучит как: Сильные стороны, Слабые стороны, Возможности и Угрозы.

- свои сильные стороны, которые помогут в достижении цели. Это могут быть любые качества, знания или умения, дающие вам преимущество;

- слабые стороны и уязвимости. Человек не может быть одинаково хорош во всем. Так что для выполнения плана возможно придется обратиться к сторонним ресурсам, помощи других людей;

- внешние обстоятельства. Чаще всего их нельзя изменить, но это не значит, что ими нельзя воспользоваться;

- внешние угрозы. Если избежать их не представляется возможным, то нужно хотя бы подготовиться.

### **Подробный разбор составляющих SWOT**

Для того чтобы получить максимум из этого метода, нужно понимать, что именно подразумевает под собой каждый из четырех сегментов.

Список ключевых вопросов.

#### ***Сильные стороны (Strengths)***

- Какие свойства выделяют вас на фоне остальных? Это могут быть любые навыки, образование, связи;

- В каком деле у вас больше всего шансов достичь успеха?

- Какие ресурсы имеются в наличии и какие могут быть получены при надобности?

- Какое качество является вашей сильной стороной по мнению окружающих?

- Какими достижениями вы можете похвастаться на данный момент?

- Чем отличается ваша система ценностей от таковой у окружающих?

#### ***Слабые стороны (Weaknesses)***

- Какие задачи вам некомфортно выполнять?

- Какие ваши качества считают слабым местом окружающие?

- Вы уверены в полезности своего образования и полученных навыков? Естественно в разрезе достижения цели, а не в общем;

- Есть ли у вас негативные привычки, касающиеся работы? (опоздания, вспыльчивость, отсутствие стрессоустойчивости и т.д.);

- Есть ли у вас особенности характера, блокирующие движение к цели?

#### ***Возможности (Opportunities)***

- В каком состоянии сейчас пребывает ваша учебная деятельность?

- Какие инновационные технологии ускорят достижение цели?

- Какие ошибки вы можете выделить из неудачного опыта других студентов, обучающихся в вузе?

#### ***Угрозы (Threats)***

- С какими трудностями вы сталкиваетесь при выполнении учебных обязанностей?

- Есть ли у вас прямые конкуренты? (например, в успеваемости);

- Могут ли ваши слабые стороны застопорить движение к цели?

Заблаговременное принятие своих уязвимостей и внешних угроз поможет продумать превентивные меры, подготовиться к встрече с ними.

### **Матрица SWOT.**

На листе чертят 4 прямоугольника, каждый из которых либо подписывают (составляющими SWOT), либо рисуют их разными цветами и запоминают какой цвет за что отвечает. Первый столбец подписывают "Внутренние факторы", второй – "Внешние факторы". Слева также обозначают тип рядов, верхний – "Способствует достижению цели", нижний – "Может препятствовать достижению".

### **Методические рекомендации.**

Правила проведения SWOT-анализа:

Правило 1. Тщательно определите сферу SWOT-анализа в конкретном аспекте (карьера; личностное развитие...).

Правило 2. Поймите различия между элементами SWOT-анализа: силами, слабостями, возможностями и угрозами. Сильные и слабые стороны – это ваши внутренние черты, следовательно, подконтрольные. Возможности и угрозы связаны с характеристиками внешней среды и неподвластны вашему влиянию.

Правило 3. Сильные и слабые стороны могут считаться таковыми лишь в том случае, если так их воспринимают окружающие вас люди (коллеги, менеджер). Нужно включать в анализ только наиболее относящиеся к делу преимущества и слабости. Помните, что они должны определяться в свете вашей конкурентоспособности.

Правило 4. Будьте объективны и используйте разностороннюю входную информацию: основывайтесь на объективных фактах и данных исследований внешней среды.

Правило 5. Избегайте пространных и двусмысленных заявлений. Чем точнее формулировки, тем полезнее будет анализ.

### **Требования и нормы оценивания.**

- Правильное и четкое формулирование запроса для анализа.
- Регистрация данных для SWOT-анализа.
- SWOT-анализ позволяет выработать четкий план действий.

## **1.2 Задания для промежуточной аттестации**

### **Промежуточная аттестация оценивает сформированность компетенции УК-6.**

Зачет состоит из собеседования по теоретическим вопросам (2 вопроса в билете).

*Методические рекомендации:*

Перед началом подготовки к зачету необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый. Использовать время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал необходимо учить в то время суток, когда высока работоспособность. Начинать готовиться к зачету лучше заранее. Необходимо составить план на каждый день подготовки. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз. Полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Это может быть перекomпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала. Контролировать собственное состояние; снимать внутреннее напряжение, усталость.

*Формулировка задания.*

Собеседование по вопросам зачета. В своем ответе на вопрос четко сформулируйте определения основных терминов и понятий; изложите основные факты, известные вам по данному вопросу; особо отметьте дискуссионные вопросы, объясните причины существования альтернативных точек зрения. При ответе ссылайтесь на источники, из которых получена информация. Назовите имена ученых, которые внесли вклад в исследование соответствующих проблем.

Максимальное количество баллов за устный ответ на вопрос – 40 баллов.

**Критерии оценивания** устного ответа студента на вопрос.

От 0 до 10 баллов ставится, если:

Студент отвечает правильно менее половины всего объёма информации, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Изложение материала нелогичное, фрагментарное, часто отсутствуют причинно-следственные связи, доказательность и конкретизация. Речь грамотная, педагогическая и психолого-педагогическая терминология используется недостаточно. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа. Баллы ставятся студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий.

От 11 до 20 баллов ставится, если:

Студент правильно излагает не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала. Нарушены логичность и последовательность изложения материала. Студент не всегда способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

От 21 до 30 баллов ставится, если:

Студент ответил правильно, но допустил не более одной негрубой ошибки и одного недочета, при этом он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос. Показал умение мыслить логически, определять причинно-следственные связи. Могут быть допущены заметные недочеты или неточности, частично исправленные студентом с помощью преподавателя.

От 31 до 40 баллов ставится, если студент:

Глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, в ответах на вопросы умеет тесно увязывать теорию с практикой. Доказательно раскрыты основные положения. Ответ имеет четкую структуру, изложение последовательно, полностью отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с использованием современной психолого-педагогической терминологии.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Понятие «самоорганизация личности» в психологии.
2. Понятие «саморазвития» в психологии.
3. Теоретические проблемы системного анализа самоорганизации личности.
4. Функциональное строение и психологические механизмы осознанной самоорганизации личности.
5. Многомерно-функциональный подход в изучении самоорганизации личности.
6. Стилиевые особенности саморегуляции произвольной активности.
7. Общие закономерности самоорганизации, ее основные компоненты.
8. Индивидуальный стиль самоорганизации
9. Индивидуальные особенности самоорганизации и личностные защиты.
10. Связь процессуальных свойств личности и самоорганизации.
11. Особенности становления способности к самоорганизации.
12. Способность к самоорганизации и профессиональная пригодность.
13. Стилиевые особенности осознанной саморегуляции агрессивного поведения.
14. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний.
15. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей самоорганизации в учебной деятельности.
16. Саморазвитие: пути и методы осуществления
17. Психо-эмоциональная модель поведения человека. DISC-profile

18. Модели успешного профессионального саморазвития.
19. Самоорганизация и постановка карьерных целей.
20. Принципы карьерной стратегии.
21. SWOT-анализ.
22. Жизненные ценности и приоритеты: колесо жизни.

**Задачи студента:**

- дать правильный ответ на вопрос, то есть верно, четко и достаточно глубоко изложить идеи, понятия, факты;
- сформулировать полный и одновременно лаконичный ответ;
- при ответе использовать лекционный материал, дополнительные источники, последние научные достижения;
- излагать материал логично и аргументированно;
- продемонстрировать умение связать теорию с практикой и творчески применить знания к оценке современной ситуации.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: Е.А. Власова