

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ
Декан педагогического
факультета

 О.В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДВ.8.1 Саморегуляция и аутогенная тренировка в спорте

Автор:

Якунина Юлия Евгеньевна,
кандидат психологических наук, доцент,
декан социально-гуманитарного факультета СВГУ


подпись

05.09.2017
дата

Заведующий кафедрой психологии:

Кузнецов Игорь Юрьевич,
кандидат психологических наук,
доцент


подпись

05.09.17
дата

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

– способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6).

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	<i>Первый модуль. Саморегуляция и аутотренинг</i>	ОК-6; ПК-6	Практическая работа
2.	<i>Второй модуль. Основы психотехники</i>	ОК-6 ; ПК-6	Практическая работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

А. Формы текущего контроля

3.1. Образцы тестов

Не предусмотрены

3.2. Другие виды оценочных средств

Практические работы направлены на формирование у студентов умений и навыков (а также контроль освоения и оценку данных навыков) проведения сеанса аутогенной тренировки и использования психотехнических игр и упражнений.

1) студентам предлагается на основе лекционных занятий, анализа литературы и собственного клиентского опыта подготовить и провести по одному сеансу аутогенной тренировки (АТ). Необходимо сформулировать запрос, на основе которого строится текст аутогенной тренировки, включающий три части: формулировка входа;

рабочая часть АТ; формулировка выхода. Сеанс АТ проводится в группе. Продолжительность одного сеанса – до 50 мин.

2) студентам предлагается на основе лекционных занятий, анализа литературы приобрести опыт участия и проведения различных психотехнических игр и упражнений, направленных как на саморегуляцию состояний, так и тренировку основных психических функций и процессов.

Б. Формы промежуточного контроля

3.3. Вопросы к зачету по дисциплине

Первый модуль. Саморегуляция и аутотренинг

1. Истоки АТ.
2. Измененные состояния сознания: признаки, функции, критерии.
3. Измененные состояния сознания: Сон.
4. Измененные состояния сознания: Гипноз.
5. Измененные состояния сознания: Транс.
6. Измененные состояния сознания: Медитация.
7. Йога.
8. Понятие об аутогенной тренировке.
9. Виды аутогенной тренировки.
10. Пути воздействия на нервную систему в аутогенной тренировке.
11. Этапы проведения аутогенной тренировки. Противопоказания для проведения аутогенной тренировки. Структура сеанса аутогенной тренировки.

Второй модуль. Основы психотехники

12. Понятие психотехники. Основные задачи, решаемые при помощи психотехник. Психические функции и возможность их тренировки.
13. Использование психотехнических упражнений в различных сферах практики. Примеры психотехнических упражнений.

3.4. Задания практического характера

Задание № 1. Провести фрагмент сеанса аутогенной тренировки на группе (в присутствии преподавателя) или же записать полный сеанс АТ на звуковой носитель (диктофон, диск, кассету).

Задание № 2. Составить рабочую часть сеанса аутогенной тренировки по соответствующим правилам. Направленность (цель) рабочей части определяется самим студентом.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

- оценка «зачтено» выставляется в случаях, когда студент владеет терминологическим аппаратом, основными знаниями, умениями и навыками, способен применять знания к анализу практики, демонстрирует пороговый уровень сформированности необходимых компетенций;

- оценка «незачтено» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержания поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового.

Аннотация

рабочей программы дисциплины **Б1.В.ДВ.8.1 «Саморегуляция и аутогенная тренировка в спорте»** для подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.
Отчетность: в VII семестре – зачет (очная форма), на III курсе – зачет (заочная форма)

Виды учебной работы: лекции, семинарские (практические) занятия.

Основными целями дисциплины «Саморегуляция и аутогенная тренировка» являются ознакомление студентов с основами и овладение практическими навыками саморегуляции и ведения аутогенной тренировки, саморегуляции и аутотренинга; знакомство с основами психологии измененных состояний сознания.

В результате освоения дисциплины студент должен:

- *Знать:* основной понятийный аппарат дисциплины; виды и этапы аутогенной тренировки; пути направленного воздействия на произвольные функции человеческого организма; основные измененные состояния сознания.
- *Уметь:* использовать понятийный аппарат; составлять рабочую часть аутогенной тренировки.
- *Владеть:* навыками саморегуляции состояний и релаксации, ведения аутогенной тренировки.

Содержание дисциплины:

1. **Саморегуляция и аутотренинг.** Саморегуляция и аутотренинг. Йога. Измененные состояния сознания. Медитация. Практика саморегуляции и аутогенной тренировки
2. **Основы психотехники.** Теоретические основы психотехники. Психотехнические игры и упражнения