

Приложение 1  
к рабочей программе учебной дисциплины!

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

г. Магадан 2017 г.

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

- способность к самоорганизации и самообразованию (OK-6).

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	<i>Первый модуль. Саморегуляция и аутотренинг</i>	OK-6; ПК-6	Практическая работа
2.	<i>Второй модуль. Основы психотехники</i>	OK-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 формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**A. 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 непроизвольные 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