

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

**Институт** истории, международных отношений и социально-политических наук

**Кафедра** социальной педагогики и организации работы с молодежью

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института истории,  
международных отношений и  
социально-политических наук

  
Дитковская С.А.  
«14» января 2016 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Самовоспитание и саморегуляция личности**

По специальности – 44.05.01. Педагогика и психология девиантного поведения(уровень специалитета)

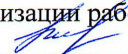
Специализация – Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних

Квалификация выпускника – социальный педагог

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 2 курс (3 семестр / 4 триместр)

Разработчик  
канд. пед.наук, профессор кафедры социальной педагогики  
и организации работы с молодежью  
Акиншева И.П.

заведующий кафедрой социальной педагогики  
и организации работы с молодежью  
 Акиншева И.П.

Протокол № 6  
«14» января 2016 г.

Луганск, 2016

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть программы дисциплины «Самовоспитание и саморегуляция личности» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО ВО по программе специалитета 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 апреля 2021 г. № 297 и в соответствии с Профессиональным стандартом «Специалист в области воспитания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 г. № 10н и Профессиональным стандартом «Специалист органа опеки и попечительства для несовершеннолетних», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 680н.

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Знает основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самообразования и самоорганизации деятельности. ИУК-6.2. Умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять профессиональные компетенции. ИУК-6.3. Владеет способами совершенствования	<b>Знать:</b> основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самовоспитания и саморегуляции, а также самоорганизации деятельности; <b>Уметь:</b> определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, использовать методы саморегуляции личности, решать задачи личностного и профессионального развития, расширять свои профессиональные компетенции; <b>Владеть:</b> способами совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе адекватной самооценки, целеустремленности и умения

	деятельности на основе самооценки и непрерывного самообразования.	использовать методы саморегуляции для непрерывного саморазвития и самообразования
--	---	---

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Личность как субъект саморазвития и самовоспитания.	УК-6	Устный опрос
Понятие, цели и структура самовоспитания	УК-6	Устный опрос
Основные направления самовоспитания личности	УК-6	Устный опрос
Методы и ресурсы самовоспитания.	УК-6	Устный опрос
Фасилитация процесса самовоспитания школьников и педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков.	УК-6	Устный опрос
Теоретические основы саморегуляции в биологии и психологии	УК-6	Устный опрос
Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности.	УК-6	Устный опрос
Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция	УК-6	Устный опрос
Факторы нарушения психического здоровья	УК-6	Устный опрос
Методы и техники саморегуляции	УК-6	Выполнение индивидуальных заданий
Промежуточная аттестация	УК-6	Выполнение заданий для самостоятельной работы Контрольная работа
Итоговая аттестация	УК-6	Зачет (устный)

#### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
УК-6	<p><b>Знать:</b> основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самовоспитания и саморегуляции, а также самоорганизации деятельности;</p> <p><b>Уметь:</b> определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, использовать методы саморегуляции личности, решать задачи личностного и профессионального развития, расширять свои профессиональные компетенции;</p> <p><b>Владеть:</b> способами совершенствования собственной</p>

	профессиональной деятельности на основе адекватной самооценки, целеустремленности и умения использовать методы саморегуляции для непрерывного саморазвития и самообразования
--	--

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

### Критерии оценивания учебных достижений студентов очной/заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
<b>3 семестр, 4 триместр</b>	
Работа на семинарских занятиях	30
Написание МКР	10
Самостоятельная работа	20
Зачет	40
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера;	

		необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 1.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

#### Вопросы для устного опроса:

1. Понятие «индивид», «личность», индивидуальность.
2. Проблема развития и воспитания личности. Факторы развития личности.
3. Роль саморазвития в формировании личности.
4. Связь саморазвития личности с самовоспитанием и саморегуляцией.
5. Субъектность как основа самовоспитания.
6. Понятие и содержание самовоспитания.
7. Стадии самовоспитания.
8. Цели и движущие силы самовоспитания.

9. Противоречия, как движущие силы самовоспитания.
10. Мотивы самовоспитания.
11. Критерии готовности личности к самовоспитанию: мотивационный критерий, деятельностный критерий, рефлексивный критерий.
12. Структура самовоспитания.
13. Направления самовоспитания личности.
14. Физическое самовоспитание и его критерии
15. Факторы интеллектуального самовоспитания.
16. Критерии эффективности эстетического самовоспитания
17. Социальное самовоспитание и его компоненты.
18. Социальный интеллект, как основа социального самовоспитания.
19. Ресурсы самовоспитания.
20. Самообразование как составная часть интеллектуального самовоспитания.
21. Функции эстетического самовоспитания и критерии его эффективности.
22. Физическое самовоспитание и мотивы его успешности. Этапы физического самовоспитания.
23. Социальное самовоспитание.
24. Методы самовоспитания на разных этапах становления личности.
25. Самопознание, самоанализ и самооценка, как основа самовоспитания и саморазвития личности.
26. Роль самопрограммирования, самостимулирования и самокритики на этапе выработки плана самовоспитания.
27. Методы мотивации в процессе реализации плана самовоспитания.
28. Контроль и саморегуляция, как основа социального самовоспитания личности.
29. Роль саморегуляции в процессе самовоспитания.
30. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания.
31. Индивидуальные и средовые ресурсы самовоспитания.
32. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания. Механизмы самовоспитания личности
33. Понятие и основные задачи педагогической фасилитации. фасилитации процесса самовоспитания.
34. Условия фасилитации самовоспитания личности.
35. Ключевые приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми и подростками.
36. Стимулирование потребностей самовоспитания.
37. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания.
38. Понятие и виды саморегуляции.
39. Цели и задачи саморегуляции.
40. Структура саморегуляции.

41. Функции саморегуляции.
42. Проявления непроизвольной и произвольной саморегуляции на разных этапах жизни человека
43. Теории саморегуляции.
44. Структурно-функциональная модель осознанного саморегулирования.
45. Физиологические основы саморегуляции.
46. Психологические основы саморегуляции
47. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности.
48. Социальные нормы, мораль, нравственность в системе саморегуляции поведения личности.
49. Влияние морали и нравственности на саморегуляцию личности.
50. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности.
51. Механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности.
52. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности.
53. Ценностные ориентации и личностные смыслы в системе саморегуляции социального поведения личности.
54. Социальные установки и их роль в процессе самовоспитания и саморегуляции личности.
55. Роль психологической саморегуляции в системе сохранения психологического здоровья
56. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний.
57. Стресс, как фактор нарушения физического и психического здоровья.
58. Разновидности стрессов
59. Хроническое утомление и психоэмоциональное выгорание как формы нарушения психического здоровья.
60. Установки, разрушающие гармонию настроения.
61. Эмоциональная саморегуляция как психологическая категория.
62. Виды регуляции эмоциональных состояний
63. Внутренние и внешние факторы актуализации эмоциональной саморегуляции.
64. Понятие методов регуляции и саморегуляции в психологии.
65. Естественные и простые методы саморегуляции.
66. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса: методы опосредованного воздействия на человека, связанные с устранением причин и источников стресса; методы «внешнего» воздействия на психоэмоциональное состояние человека; методы активной саморегуляции состояний

67. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения: корректирующие, мотивационные: эмоционально-волевые.
68. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
69. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
70. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.

#### **Задания для проведения контрольной работы:**

1. Понятие самовоспитания личности.
2. Субъектность как основа самовоспитания.
3. Стадии самовоспитания.
4. Цели и движущие силы самовоспитания.
5. Понятие и мотивы самовоспитания
6. Критерии готовности личности к самовоспитанию
7. Структура самовоспитания.
8. Направления самовоспитания личности
9. Самопознание, самоанализ и самооценка, как основа самовоспитания и саморазвития личности.
10. Роль самопрограммирования, самостимулирования и самокритики на этапе выработки плана самовоспитания.
11. Методы мотивации в процессе реализации плана самовоспитания.
12. Контроль и саморегуляция, как основа социального самовоспитания личности.
13. Индивидуальные и средовые ресурсы самовоспитания.
14. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания.
15. Основные задачи фасилитации процесса самовоспитания детей и подростков.
16. Ключевые приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми и подростками.
17. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания.
18. Понятие и виды саморегуляции.
19. Цели и задачи саморегуляции.
20. Структура саморегуляции.
21. Функции саморегуляции
22. Роль психологической саморегуляции в системе сохранения психологического здоровья
23. Естественные методы саморегуляции.
24. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса
25. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

#### **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**



1. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность» в системе развития личности
2. Проблема развития и воспитания личности.
3. Факторы развития личности.
4. Роль саморазвития и самовоспитания в системе формирования личности.
5. Связь саморазвития личности с самовоспитанием и саморегуляцией.
6. Понятие «самовоспитание»
7. Основные принципы самовоспитания
8. Свойства и характеристики самовоспитания
9. Содержание самовоспитания
10. Мотивы самовоспитания
11. Субъектность как основа самовоспитания
12. Стадии самовоспитания.
13. Цели и движущие силы самовоспитания.
14. Противоречия, как движущие силы самовоспитания.
15. Критерии готовности личности к самовоспитанию
16. Структура самовоспитания
17. Барьеры самовоспитания
18. Самообразование как составная часть интеллектуального самовоспитания и критерии его эффективности
19. Направления самовоспитания личности
20. Содержание интеллектуального самовоспитания
21. Самопознание, самоанализ и самооценка, как основа самовоспитания личности.
22. Функции эстетического самовоспитания и критерии его эффективности.
23. Физическое самовоспитание и мотивы его успешности.
24. Этапы физического самовоспитания.
25. Социальное самовоспитание.
26. Структура социального интеллекта
27. Компоненты социальной активности
28. Структура социального творчества
29. Целеполагание в системе самовоспитания
30. Самопознание как важная составляющая самовоспитания
31. Роль самопрограммирования, самостимулирования и самокритики на этапе выработки плана самовоспитания.
32. Методы мотивации в процессе реализации плана самовоспитания
33. Методы самовоспитания на этапе определения целей и направления самовоспитания
34. Методы самовоспитания на этапе выработки плана
35. Методы самовоспитания на этапе реализации плана самовоспитания

36. Методы самовоспитания на этапе подведения итогов работы по самовоспитанию
37. Контроль и саморегуляция, как основа социального самовоспитания личности.
38. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания.
39. Индивидуальные ресурсы самовоспитания.
40. Средовые ресурсы самовоспитания
41. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания.
42. Механизмы самовоспитания личности
43. Ключевые приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми и подростками.
44. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания подростка.
45. Понятие и основные задачи педагогической фасилитации процесса самовоспитания.
46. Условия фасилитации самовоспитания личности.
47. Стимулирование потребностей самовоспитания подростка.
48. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания.
49. Понятие и виды саморегуляции.
50. Цели и задачи саморегуляции.
51. Структура саморегуляции.
52. Функции саморегуляции
53. Роль психологической саморегуляции в системе сохранения психологического здоровья
54. Естественные методы саморегуляции.
55. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса
56. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения
57. Проявления непроизвольной и произвольной саморегуляции на разных этапах жизни человека
58. Теории саморегуляции.
59. Структурно-функциональная модель осознанного саморегулирования.
60. Физиологические основы саморегуляции.
61. Психологические основы саморегуляции
62. Понятие методов регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.
63. Естественные и простые методы саморегуляции.
64. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса.
65. Методы опосредованного воздействия на человека, связанные с устранением причин и источников стресса.

- 66. Методы «внешнего» воздействия на психоэмоциональное состояние человека; методы активной саморегуляции состояний
- 67. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения: корректирующие, мотивационные: эмоционально-волевые.
- 68. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.
- 69. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
- 70. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.