

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:35:53
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b7c4041e256c14c6b898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РАССЛАБЛЕНИЯ**

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья	анализирует факторы психофизического напряжения и оценивает собственное состояние при нагрузках	использует техники дыхательной регуляции, мышечного расслабления и концентрации внимания для поддержания психофизического состояния	применяет методы саморегуляции и навыки наблюдения за собственным состоянием в повседневной деятельности
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности			
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Типовые оценочные материалы текущего контроля

2.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 2 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i> Установите соответствие между техниками саморегуляции и их основным назначением.	Правильный ответ: 1-Г 2-В 3-А 4-Б	УК-7

	Техники саморегуляции		Назначение	
	1	Осознанное дыхание	А	Снижение избыточного мышечного напряжения
	2	Концентрация внимания	Б	Отслеживание изменений собственного психофизического состояния
	3	Мышечное расслабление	В	Повышение устойчивости внимания к выполняемой деятельности
	4	Самонаблюдение	Г	Регуляция дыхательного ритма и снижение уровня напряжения

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора

2	Инструкция: прочитайте текст, выберите <i>один</i> правильный ответ и напишите обоснование выбора Какой принцип необходимо учитывать при освоении техник саморегуляции? А) Исключение контроля собственного самочувствия Б) Выполнение упражнений только в условиях интенсивной физической нагрузки В) Одновременное применение максимально возможного количества техник Г) Постепенное увеличение нагрузки с учетом индивидуальных особенностей Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: Г) Обоснование: эффективность и безопасность практик саморегуляции обеспечиваются их постепенным освоением с учетом индивидуальных особенностей человека	УК-7
---	---	--	------

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 3 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция				
Задание закрытого типа на установление последовательности							
1	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность применения техники мышечного расслабления: 1. Оценить изменение ощущений после расслабления 2. Последовательно расслабить напряженные группы мышц 3. Определить участки мышечного напряжения 4. Принять удобное положение Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>					Правильный ответ: 4→3→2→1	УК-7
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора Какое действие способствует профилактике психофизического переутомления в период интенсивной учебной нагрузки? А) Увеличение продолжительности непрерывной учебной работы Б) Полный отказ от двигательной активности В) Регулярное использование техник саморегуляции в режиме дня Г) Исключение любых перерывов между видами деятельности Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: В) Обоснование: регулярное применение методов саморегуляции способствует восстановлению ресурсов и поддержанию работоспособности	УК-7				

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 4 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между задачей саморегуляции и способом ее решения. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Задача саморегуляции</th><th colspan="2">Способ решения</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Восстановление после интеллектуальной нагрузки</td><td>А</td><td>Регулярное применение техник саморегуляции</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Поддержание работоспособности</td><td>Б</td><td>Практики расслабления</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Снижение эмоционального напряжения</td><td>В</td><td>Двигательная активность</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни</td><td>Г</td><td>Планирование режима восстановления</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Задача саморегуляции		Способ решения		1	Восстановление после интеллектуальной нагрузки	А	Регулярное применение техник саморегуляции	2	Поддержание работоспособности	Б	Практики расслабления	3	Снижение эмоционального напряжения	В	Двигательная активность	4	Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни	Г	Планирование режима восстановления	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Б 2-В 3-Г 4-А	УК-7
Задача саморегуляции		Способ решения																													
1	Восстановление после интеллектуальной нагрузки	А	Регулярное применение техник саморегуляции																												
2	Поддержание работоспособности	Б	Практики расслабления																												
3	Снижение эмоционального напряжения	В	Двигательная активность																												
4	Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни	Г	Планирование режима восстановления																												
1	2	3	4																												
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)																															
2	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Вставьте словосочетание. Совокупность способов восстановления физических и психологических ресурсов человека называется _____. Ответ:	Правильный ответ: психофизическим восстановлением	УК-7																												

3. Промежуточная аттестация

3.1. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 2 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция				
Задание закрытого типа на установление последовательности							
1	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы выполнения дыхательной практики в логической последовательности: 1. Выполнить спокойный медленный выдох 2. Сосредоточить внимание на дыхании 3. Принять устойчивое удобное положение 4. Выполнить плавный вдох Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>					Правильный ответ: 3→2→4→1	УК-7
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
2	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ	Правильный ответ: саморегуляцией	УК-7				

	Дополните предложение. Способность человека осознанно управлять своим психофизическим состоянием называется _____. Ответ:		
--	--	--	--

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 3 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между проявлением состояния и способом его саморегуляции. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Проявление состояния</th><th colspan="2">Способ саморегуляции</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Повышенное мышечное напряжение</td><td>А</td><td>Дыхательные упражнения</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Снижение концентрации внимания</td><td>Б</td><td>Практики расслабления мышц</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Эмоциональное напряжение</td><td>В</td><td>Осознанное переключение внимания</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Признаки утомления</td><td>Г</td><td>Кратковременное восстановительное упражнение</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Проявление состояния		Способ саморегуляции		1	Повышенное мышечное напряжение	А	Дыхательные упражнения	2	Снижение концентрации внимания	Б	Практики расслабления мышц	3	Эмоциональное напряжение	В	Осознанное переключение внимания	4	Признаки утомления	Г	Кратковременное восстановительное упражнение	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Б 2-В 3-А 4-Г	УК-7
Проявление состояния		Способ саморегуляции																													
1	Повышенное мышечное напряжение	А	Дыхательные упражнения																												
2	Снижение концентрации внимания	Б	Практики расслабления мышц																												
3	Эмоциональное напряжение	В	Осознанное переключение внимания																												
4	Признаки утомления	Г	Кратковременное восстановительное упражнение																												
1	2	3	4																												

Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора			
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие способы способствуют поддержанию психофизического благополучия? А) Регулярная двигательная активность Б) Использование техник дыхательной саморегуляции В) Выполнение физических упражнений без учета собственного функционального состояния Г) Наблюдение за собственным функциональным состоянием Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), Б), Г) Обоснование: поддержание психофизического благополучия основано на сочетании двигательной активности, саморегуляции и осознанного контроля собственного состояния	УК-7

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 4 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление последовательности			
1	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность разработки индивидуальной стратегии саморегуляции: 1. Подобрать подходящие методы саморегуляции 2. Определить особенности собственного состояния 3. Оценить эффективность выбранных методов 4. Регулярно применять выбранные способы Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Правильный ответ: 2→1→4→3	УК-7

Задание открытого типа с развернутым ответом			
2	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Для решения какой основной задачи применяются техники психофизической саморегуляции? Ответ:	Правильный ответ: Техники психофизической саморегуляции применяются для снижения психофизического напряжения и восстановления работоспособности	УК-7

3.1.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

2 семестр

1. Дайте определение понятиям «саморегуляция» и «психофизическое расслабление», объясните их значение для сохранения здоровья человека.
2. Охарактеризуйте роль техник расслабления в поддержании здоровья и объясните их значение для профилактики умственного переутомления.
3. Назовите основные признаки хронической усталости и объясните влияние переутомления на работоспособность человека.
4. Объясните влияние регулярных техник расслабления на качество сна и общее самочувствие человека.
5. Перечислите основные принципы безопасного выполнения техник саморегуляции и объясните необходимость их соблюдения.
6. Опишите причины возникновения головокружения при неправильном выполнении дыхательных упражнений и объясните правила их безопасного выполнения.
7. Охарактеризуйте основные противопоказания к применению отдельных техник саморегуляции и объясните необходимость их учета.
8. Назовите основные требования к организации пространства для проведения практик саморегуляции и объясните их значение.
9. Дайте определение понятию «осознанное дыхание», объясните его влияние на функциональное состояние организма.
10. Опишите технику дыхания с удлиненным выдохом и объясните ее значение для снижения эмоционального напряжения.
11. Раскройте значение концентрации внимания в процессе саморегуляции и объясните ее влияние на психофизическое состояние человека.
12. Назовите основные приемы управления вниманием и объясните их роль в практике саморегуляции.
13. Опишите технику попеременного дыхания и объясните особенности ее применения.

14. Объясните сущность метода прогрессивной мышечной релаксации и охарактеризуйте его значение для снятия мышечного напряжения.
15. Охарактеризуйте основные принципы аутогенной тренировки и объясните ее влияние на психофизическое состояние человека.
16. Раскройте значение техник глубокого расслабления для восстановления психофизических ресурсов организма.
17. Охарактеризуйте особенности применения техник расслабления после физических нагрузок и объясните их значение для восстановления организма.
18. Назовите основные способы психофизического восстановления после интенсивных умственных нагрузок и объясните их значение для поддержания работоспособности.
19. Объясните роль кратковременных пауз расслабления в режиме учебного дня и охарактеризуйте принципы их организации.
20. Раскройте значение культуры саморегуляции для сохранения здоровья и поддержания работоспособности.

3 семестр

1. Дайте определение понятию «мышечный зажим», объясните причины его возникновения и охарактеризуйте влияние на самочувствие человека.
2. Охарактеризуйте способы выявления мышечного напряжения и объясните значение техник расслабления для его снижения.
3. Назовите основные методы снижения мышечного напряжения и объясните правила их безопасного применения.
4. Объясните причины формирования мышечного напряжения при длительных статических нагрузках и охарактеризуйте способы его профилактики.
5. Опишите влияние длительной работы за компьютером на мышечный тонус и объясните способы профилактики перенапряжения.
6. Охарактеризуйте возможности применения техник саморегуляции при повышенной учебной нагрузке и объясните их значение для профилактики переутомления.
7. Объясните значение регулярных перерывов и техник расслабления для поддержания работоспособности.
8. Назовите дыхательные и релаксационные техники, способствующие поддержанию работоспособности, и объясните особенности их применения.
9. Объясните влияние психофизической саморегуляции на снижение предэкзамениционного напряжения.
10. Охарактеризуйте факторы, способствующие развитию умственного переутомления, и объясните способы его профилактики.
11. Дайте определение понятиям «телесная осознанность» и «самонаблюдение», объясните их значение для контроля собственного состояния.
12. Охарактеризуйте способы наблюдения за своим психофизическим состоянием и объясните их значение для сохранения здоровья.

13. Назовите основные техники концентрации внимания на телесных ощущениях и объясните их влияние на психофизическое состояние.
14. Раскройте значение телесной осознанности для профилактики психофизического перенапряжения.
15. Опишите порядок проведения краткой практики телесного самонаблюдения и объясните ее значение для восстановления эмоционального равновесия.
16. Охарактеризуйте роль физической активности и релаксационных практик в восстановлении ресурсов организма.
17. Назовите основные способы активного отдыха и объясните их значение для восстановления работоспособности.
18. Объясните последствия недостаточного восстановления после интенсивных умственных нагрузок.
19. Охарактеризуйте принципы сочетания различных средств восстановления и объясните их значение для сохранения работоспособности.
20. Объясните значение культуры восстановления ресурсов организма для сохранения здоровья и работоспособности.

4 семестр

1. Объясните роль практик саморегуляции в сохранении здоровья и поддержании работоспособности.
2. Охарактеризуйте возможности применения техник расслабления в стрессовых ситуациях.
3. Назовите основные признаки нарушения режима труда и отдыха и объясните способы их профилактики.
4. Объясните влияние дыхательных техник на процессы восстановления организма.
5. Опишите основные приемы экспресс-релаксации и объясните особенности их применения.
6. Объясните влияние двигательной активности на психофизическое состояние человека.
7. Охарактеризуйте взаимосвязь между регулярной физической активностью и эмоциональным благополучием.
8. Назовите основные виды суставной гимнастики и объясните их значение для поддержания двигательной активности.
9. Раскройте влияние умеренной физической нагрузки на психофизическое состояние человека.
10. Охарактеризуйте факторы, способствующие эмоциональному переутомлению, и объясните способы его профилактики.
11. Объясните принципы подбора средств саморегуляции с учетом индивидуальных особенностей человека.
12. Охарактеризуйте способы адаптации релаксационных практик с учетом индивидуальных особенностей.
13. Назовите основные компоненты индивидуальной программы восстановления и объясните их значение.
14. Раскройте значение регулярности практик саморегуляции для сохранения здоровья.
15. Опишите принципы планирования индивидуального режима восстановления.
16. Объясните значение практик саморегуляции в образовательной, профессиональной и повседневной деятельности.
17. Охарактеризуйте понятие культуры здоровья и объясните роль практик саморегуляции в ее формировании.
18. Назовите основные требования к организации рабочего места и объясните их значение для сохранения психофизического здоровья.

19. Раскройте значение кратковременных практик саморегуляции в течение учебного или рабочего дня.
20. Объясните влияние регулярного применения практик саморегуляции на качество жизни человека.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
Тестирование	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует целостное понимание основных положений дисциплины, корректно использует понятийный аппарат, устанавливает взаимосвязи между изученными явлениями, процессами и понятиями, применяет теоретические знания при выполнении тестовых заданий различного типа.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных положений дисциплины, правильно использует базовые понятия, определяет основные связи между изученными явлениями и процессами, выполняет тестовые задания с отдельными неточностями.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений дисциплины, понимает отдельные аспекты изученного материала, выполняет задания, связанные с распознаванием, определением и выбором правильного ответа.
	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных положений дисциплины, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен установить основные связи между изученными явлениями и процессами.

При оценивании результатов выполнения тестовых заданий учитывается уровень освоения результатов обучения, проявляющийся в полноте понимания основных положений дисциплины, корректности использования понятийного аппарата и способности применять полученные знания при выполнении заданий различного типа.

Результаты выполнения тестовых заданий используются для определения уровня освоения результатов обучения в соответствии с установленными критериями оценивания.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
--------	---------------------------------------	---------------------

зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует способность анализировать факторы риска для здоровья и безопасности, оценивать особенности различных жизненных ситуаций, обосновывать выбор способов поддержания физического и психологического благополучия и применять принципы безопасного поведения.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных факторов, влияющих на здоровье и безопасность, устанавливает связи между условиями жизнедеятельности и состоянием благополучия, применяет основные способы поддержания здоровья и безопасного поведения.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий в области здоровья и безопасности, понимает отдельные факторы риска и способы поддержания благополучия, использует предложенные правила безопасного поведения в типичных ситуациях.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных принципов сохранения здоровья и безопасности, испытывает затруднения при определении факторов риска, не способен применять базовые способы безопасного поведения и поддержания благополучия.

4.3. Шкала оценивания результатов тестирования при проведении промежуточной аттестации

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено