

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 21.01.2026 12:20:28  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУГПУ»)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.02	<b>Психология совладающего поведения</b>

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Технологическое образование
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Ветхова Марина Юрьевна
Доцент	кандидат психологических наук, доцент		Кирсанов Вячеслав Михайлович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра технологий и психолого-педагогических дисциплин	Кирсанов Вячеслав Михайлович	10	13.06.2019	
Кафедра технологий и психолого-педагогических дисциплин	Кирсанов Вячеслав Михайлович	1	10.09.2020	

**Раздел 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения образовательной программы с указанием этапов их формирования**

Таблица 1 - Перечень компетенций, с указанием образовательных результатов в процессе освоения дисциплины (в соответствии с РПД)

<b>Формируемые компетенции</b>		<b>Планируемые образовательные результаты по дисциплине</b>		
<b>Индикаторы ее достижения</b>		<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки				
УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 знать психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования по преодолению сложных (стрессовых) ситуаций жизнедеятельности.			
УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов		У.2 уметь определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования, эффективного преодоления (совладения) стрессовых ситуаций; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов.		
УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами			В.2 владеть навыками совладающего поведения, осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	

УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации	3.1 знать теоретические основы системного подхода при организации совладающего поведения; основные методы и приемы критического анализа и оценки стрессовых ситуаций и стратегий поведения в них.		
УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения		У.1 уметь анализировать проблемную (стрессовую) ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать копинг стратегию действий ее разрешения.	
УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода			В.1 владеть методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода с использованием копинг стратегий.

Компетенции связаны с дисциплинами и практиками через матрицу компетенций согласно таблице 2.

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

Код и наименование компетенции	Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)
<b>Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)</b>	
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
Методология и методы психолого-педагогического исследования	11,11
Иновационные процессы в образовании	11,11
производственная практика (научно-исследовательская работа)	11,11
производственная практика (педагогическая)	11,11
Психология профессиональной деятельности	11,11
Копинг стратегии	11,11
Экзамен по модулю "Методология исследования в образовании"	11,11
<b>Психология совладающего поведения</b>	<b>11,11</b>
учебная практика (по технологическому проектированию)	11,11
УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
Современные проблемы науки и образования	6,67
производственная практика (научно-исследовательская работа)	6,67
Индивидуализация процесса обучения технологии	6,67
Методы диагностики индивидуальных личностных качеств учащихся	6,67
Методы статистической обработки экспериментальных данных	6,67
Наукометрические технологии современного производства	6,67
Нормативно-правовое обеспечение системы образования РФ	6,67
Образовательная робототехника	6,67
Копинг стратегии	6,67
учебная практика (научно-исследовательская работа)	6,67
Предметно-практический	6,67
Экзамен по модулю "Методология исследования в образовании"	6,67
Мониторинг образовательных результатов	6,67

Прикладные технологии как средство формирования конкурентоспособной личности	6,67
<b>Психология совладающего поведения</b>	<b>6,67</b>

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
УК-6	<b>Методология и методы психолого-педагогического исследования, Инновационные процессы в образовании, производственная практика (научно-исследовательская работа), производственная практика (педагогическая), Психология профессиональной деятельности, Копинг стратегии, Экзамен по модулю "Методология исследования в образовании", Психология совладающего поведения, учебная практика (по технологическому проектированию)</b>		производственная практика (научно-исследовательская работа), производственная практика (педагогическая), учебная практика (по технологическому проектированию)

УК-1	<p><b>Современные проблемы науки и образования, производственная практика (научно-исследовательская работа), Индивидуализация процесса обучения технологии, Методы диагностики индивидуальных личностных качеств учащихся, Методы статистической обработки экспериментальных данных, Наукомкие технологии современного производства, Нормативно-правовое обеспечение системы образования РФ, Образовательная робототехника, Копинг стратегии, учебная практика (научно-исследовательская работа), Предметно-практический, Экзамен по модулю "Методология исследования в образовании", Мониторинг образовательных результатов, Прикладные технологии как средство формирования конкурентоспособной личности, Психология совладающего поведения</b></p>		производственная практика (научно-исследовательская работа), учебная практика (научно-исследовательская работа)
------	---	--	---

**Раздел 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Таблица 4 - Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с РПД)

№	Раздел	Формируемые компетенции	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)	Виды оценочных средств
1	Психология совладающего поведения			
	УК-1			
	УК-6			
		Знать знать теоретические основы системного подхода при организации совладающего поведения; основные методы и приемы критического анализа и оценки стрессовых ситуаций и стратегий поведения в них.	Знать знать теоретические основы системного подхода при организации совладающего поведения; основные методы и приемы критического анализа и оценки стрессовых ситуаций и стратегий поведения в них.	Доклад/сообщение Мультимедийная презентация Тест
		Знать знать психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации, саморегуляции; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования по преодолению сложных (стрессовых) ситуаций жизнедеятельности.	Знать знать психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации, саморегуляции; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования по преодолению сложных (стрессовых) ситуаций жизнедеятельности.	Доклад/сообщение Мультимедийная презентация Тест
		Уметь уметь анализировать проблемную (стрессовую) ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать копинг стратегию действий ее разрешения.	Уметь уметь анализировать проблемную (стрессовую) ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать копинг стратегию действий ее разрешения.	Доклад/сообщение Мультимедийная презентация Тест
		Уметь уметь определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования, эффективного преодоления (совладения) стрессовых ситуаций; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов.	Уметь уметь определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования, эффективного преодоления (совладения) стрессовых ситуаций; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов.	Доклад/сообщение Мультимедийная презентация Тест
		Владеть владеть методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода с использованием копинг стратегий.	Владеть владеть методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода с использованием копинг стратегий.	Мультимедийная презентация Тест
		Владеть владеть навыками совладающего поведения, осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	Владеть владеть навыками совладающего поведения, осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	Мультимедийная презентация Тест

Таблица 5 - Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код	Содержание компетенции				
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая оценка)	% освоения (рейтинговая оценка)	
УК-6	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки				
УК-1	УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий				

**Раздел 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**1. Оценочные средства для текущего контроля**

Раздел: Психология совладающего поведения

***Задания для оценки знаний***

**1. Доклад/сообщение:**

Темы докладов:

1. Практическая необходимость психологии совладания
2. Регулирующая роль психологических защит
3. Достоинства и недостатки основных теорий совладания
4. Эффективные и неэффективные копинг-стратегии
5. Методы смысловой регуляции
6. Основные методы управления состояниями и поведением

**2. Мультимедийная презентация:**

Подготовить презентацию на одну из тем:

- психология совладающего поведения,
- копинг-стратегии личности,
- защитные механизмы личности,
- саморегуляция личности,
- психологическая безопасность личности.

Примерный перечень слайдов презентации:

- титульный (тема, автор),
- основная часть,
- заключительный (источники информации).

**3. Тест:**

Пример теста:

1. Особым образом организованное обсуждение с участниками и свидетелями травмирующего инцидента с целью минимизации психологических страданий называется:
  - а) психотерапевтический тренинг;
  - б) моделирующая ситуация;
  - в) психологический дебрифинг.
2. Психологическая реакция на травму, характеризующаяся проявлением индивидом выраженных эмоциональных реакций на событие и его последствия характерна для фазы:
  - а) психологического шока;
  - б) воздействия;
  - в) критики.
3. Соотнесите режим работы с его характеристикой:
  - а) значительное усложнение задач деятельности, возрастающие внешние ограничения, существенное снижение внутренних возможностей организма;
  - б) высокая эффективность и продолжительность труда, широкое использование на-выков и умений;
  - в) решение наиболее простых задач в благоприятных условиях;
  - г) условное решение задач, минимальная ответственность;
  - а) учебно-тренировочный;
  - б) минимальный;
  - в) оптимальный;
  - г) экстремальный.

***Задания для оценки умений***

**1. Доклад/сообщение:**

Темы докладов:

1. Практическая необходимость психологии совладания
2. Регулирующая роль психологических защит
3. Достоинства и недостатки основных теорий совладания
4. Эффективные и неэффективные копинг-стратегии
5. Методы смысловой регуляции
6. Основные методы управления состояниями и поведением

## **2. Мультимедийная презентация:**

Подготовить презентацию на одну из тем:

- психология совладающего поведения,
- копинг-стратегии личности,
- защитные механизмы личности,
- саморегуляция личности,
- психологическая безопасность личности.

Примерный перечень слайдов презентации:

- титульный (тема, автор),
- основная часть,
- заключительный (источники информации).

## **3. Тест:**

Пример теста:

1. Особым образом организованное обсуждение с участниками и свидетелями травмирующего инцидента с целью минимизации психологических страданий называется:
  - а) психотерапевтический тренинг;
  - б) моделирующая ситуация;
  - в) психологический дебрифинг.
2. Психологическая реакция на травму, характеризующаяся проявлением индивидом выраженных эмоциональных реакций на событие и его последствия характерна для фазы:
  - а) психологического шока;
  - б) воздействия;
  - в) критики.
3. Соотнесите режим работы с его характеристикой:
  - а) значительное усложнение задач деятельности, возрастающие внешние ограничения, существенное снижение внутренних возможностей организма;
  - б) высокая эффективность и продолжительность труда, широкое использование на-выков и умений;
  - в) решение наиболее простых задач в благоприятных условиях;
  - г) условное решение задач, минимальная ответственность;
  - а) учебно-тренировочный;
  - б) минимальный;
  - в) оптимальный;
  - г) экстремальный.

## *Задания для оценки владений*

### **1. Мультимедийная презентация:**

Подготовить презентацию на одну из тем:

- психология совладающего поведения,
- копинг-стратегии личности,
- защитные механизмы личности,
- саморегуляция личности,
- психологическая безопасность личности.

Примерный перечень слайдов презентации:

- титульный (тема, автор),
- основная часть,
- заключительный (источники информации).

## **2. Тест:**

Пример теста:

1. Особым образом организованное обсуждение с участниками и свидетелями травмирующего инцидента с целью минимизации психологических страданий называется:
  - а) психотерапевтический тренинг;
  - б) моделирующая ситуация;
  - в) психологический дебрифинг.
2. Психологическая реакция на травму, характеризующаяся проявлением индивидом выраженных эмоциональных реакций на событие и его последствия характерна для фазы:
  - а) психологического шока;
  - б) воздействия;
  - в) критики.
3. Соотнесите режим работы с его характеристикой:
  - а) значительное усложнение задач деятельности, возрастающие внешние ограничения, существенное снижение внутренних возможностей организма;
  - б) высокая эффективность и продолжительность труда, широкое использование на-выков и умений;
  - в) решение наиболее простых задач в благоприятных условиях;
  - г) условное решение задач, минимальная ответственность;
  - а) учебно-тренировочный;
  - б) минимальный;
  - в) оптимальный;
  - г) экстремальный.

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Внутриличностный психологический стресс. Техники совладания.
2. Межличностный психологический стресс. Техники совладания.
3. Профессиональный стресс. Техники совладания.
4. Неблагоприятный психологический климат в группе. Техники совладания.
5. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Техники совладания.
6. Негативные состояния в экстремальной ситуации. Формы реагирования. Технологии совладания с экстремальными жизненными ситуациями.
7. Виды копинга при преодолении негативных состояний.
8. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Личностная (смысловая) регуляция.
9. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
10. Совладание с информационным стрессом.
11. Методы диагностики стрессовых состояний.
12. Профессиональное выгорание и совладание с ним.
13. Основные научные подходы к изучению совладания на современном этапе.
14. История изучения совладания (копинга).
15. Понятие общего адаптационного синдрома.
16. Физиологические механизмы возникновения стресса.
17. Стадии развития стрессовых реакций (по Г.Селье).
18. Понятия физиологического и психологического стресса (по Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
19. Понятие копинг-стратегии.
20. Практическая необходимость психологии совладания
21. Регулирующая роль психологических защит
22. Достоинства и недостатки основных теорий совладания
23. Эффективные и неэффективные копинг-стратегии
24. Методы смысловой регуляции
25. Основные методы управления состояниями и поведением
26. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
27. Биохимические методы регуляции негативных состояний (фармакологические, фитотерапия, аромотерапия и др.).

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

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

### **1. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### **2. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

### **3. Тест**

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## 2. Описание процедуры промежуточной аттестации

Оценка за зачет/экзамен может быть выставлена по результатам текущего рейтинга. Текущий рейтинг – это результаты выполнения практических работ в ходе обучения, контрольных работ, выполнения заданий к лекциям (при наличии) и др. видов заданий.

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».