ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра психологии образования и развития

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«30» мая 2026 г., протокол № 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Психологическая саморегуляция в профессиональной деятельности учителя-дефектолога

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Дефектология

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2027

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Б1.В.ДВ.05.01 «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА»

Компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Задания закрытого типа с одним правильным ответом			
1	2	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Психические состояния подразделяются на две группы: 1. состояния напряжения и расслабления 2. состояния ситуативные и личностные 3. состояния гармоничные и конфликтные	УК-7
2	4	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ** Психические состояния отличаются: 1. плохой и хорошей окраской 2. в соответствии с возрастными особенностями 3. по половому признаку 4. выраженной индивидуальной особенностью	УК-7
3	3	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Право — это: 1) нравственная задача, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем. 2) необходимая система регуляции общественной жизни. 3)совокупность установленных или санкционированных государством общеобязательных правил поведения	УК-7
4	2	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ** Саморегуляция как способ управления организмом лучше всего характеризуется через понятие: а) биологическая саморегуляция; б) рефлекторная саморегуляция как высшая форма биологической; в) психическая саморегуляция; г) все ответы верны.	УК-7
5	3	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Эффективность деятельности, связанной с тем или иным научением, зависит от: 1) состояния сознания;	УК-7

		2) стресса; 3) ситуации, в которой эта деятельность осуществляется; 4) все ответы неверны.	
Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами			
6	1	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы.** 1) К ситуативным психическим состояниям относятся: 1. общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида 2. конфликтные психические состояния 3. оптимальные и кризисные состояния 4. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения 5. психические состояния нарушенного сознания	УК-7
7	13	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы.** Структурные компоненты учения: 1) мотивационный компонент 2) аудиальный компонент 3) контрольно-оценочный компонент	УК-7
8	24	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы.** К устойчивым психическим состояниям личности относятся: 1. конфликтные психические состояния 2. оптимальные и кризисные состояния 3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения 4. психические состояния нарушенного сознания 5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)	УК-7
9	23	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы** Теория оптимальной активации позволяет объяснить: а) причину того или иного поведения; б) направленность поведения; в) выбор формы поведения; г) все ответы верны.	УК-7
10	12	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы** Успех в учении обуславливают следующие психологические факторы: 1) Мотивация учебной деятельности 2) Наличие волевых качеств личности 3) Система поощрения и наказания 4) Здоровье ученика	УК-7
Задания закрытого типа. Задачи на соответствие			

11	1243 А1 Б2 В4	По мнению психологов-когнитивистов, все виды поведения человека: а) обусловлены внутренней мотивацией; б) являются результатом силы, действующей в критические моменты; в) в основном мотивируются достижением конечной цели; г) все ответы неверны.	УК-7
12	132 А1 Б3 В2	Первичное импульсивное состояние, биологическое побуждение: а) вызывает гомеостатическое поведение; б) лежит в основе первичных потребностей; в) возникает при любом нарушении равновесия в организме; г) все ответы неверны.	УК-7
13	В	Гомеостаз — это: а) неуравновешенное состояние организма; б) уменьшение импульсивного состояния; в) поддержание оптимального уровня активации; г) все ответы верны.	УК-7
14	231 А2 Б3 В1	Поиски стимулов вызываются: а) слишком низким уровнем активации организма; б) слишком высоким уровнем активации; в) оптимальным уровнем активации; г) все ответы верны;	УК-7
15	213 А-2 Б-1 В-3	Состоянию повышенной психической активности соответствуют отрицательные эмоции: а) неудовлетворенность; б) грусть; в) печаль; г) тоска;	УК-7
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности			
16	4321	**Прочитайте текст и установите правильную последовательность.** Эффективность деятельности, связанной с тем или иным научением, зависит от: а) состояния сознания; б) стресса; в) ситуации, в которой эта деятельность осуществляется; г) все ответы неверны.	УК-7
17	21	**Прочитайте текст и установите правильную последовательность.** Психорегуляция – это: а) самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических	УК-7

		состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и психологических возможностей человека; б). целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно-психического состояния, достигаемого путем специально организованной психической активности; в). специальные центрально-мозговые перестройки, в результате чего создается интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач; г) все ответы верны.	
18	1243	**Прочитайте текст и установите правильную последовательность.** Этапы экспертизы психологической безопасности образовательной среды: 1) сбор фоновой и основной информации 2) применение структурированных методик 3) выработка рекомендаций 4) составление экспертного заключения	УК-7
19	2314	**Прочитайте текст и установите правильную последовательность.** Этапы планирования работы педагога-психолога ОУ включает следующие этапы: 1. Внесение корректив в проект плана с учётом результатов коллективного планирования. 2. Составление проекта плана (его контуров). 3. Коллективное планирование. Апробация, корректировка, проверка замыслов, сбор предложений, идей учащихся, родителей, педагогов, администрации. 4. Окончательное оформление плана работы.	УК-7
20	2341	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы.** Расставьте в правильном порядке компоненты циклограммы деятельности педагога-психолога. 1) Психологическое просвещение 2) Психологическая диагностика 3) Психологическое консультирование 4) Коррекционная работа	УК-7
Задания открытого типа на дополнение			
21	Приводить в порядок	Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает: 1. регуляция 2. приводить в порядок 3. подчинять определенному правилу	УК-7

		4. налаживать 5. регулировать (ответ запишите строчными буквами)	
22	сущности	В широком смысле психологическая саморегуляция означает один из уровней регуляции …… субъекта, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
23	поведенческое	Психическое состояние это …….. своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию. 1. специфическое 2. эмоциональное 3. временное 4. устойчивое 5. поведенческое	УК-7
24	состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения	К устойчивым психическим состояниям личности относятся: 1. конфликтные психические состояния 2. оптимальные и кризисные состояния 3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения 4. психические состояния нарушенного сознания 5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
25	социальная реабилитация	**Запишите термин, о котором идёт речь.** Работа по восстановлению утраченных ребенком социальных связей и функций – это социальная … (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
Задания открытого типа с развернутым ответом			
26	способность человека самостоятельно контролировать и корректировать свои действия, эмоции, поведение.	Саморегуляция это….. (ответ запишите строчными буквами)	УК-7
27	состояние, когда человек чувствует себя крайне уставшим и лишенным энергии и мотивации из-за постоянного стресса на работе.	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Профессиональное выгорание - это...	УК-7
28	внешнюю мотивацию	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Формальные профессиональные цели реализуют мотивацию.....	УК-7

29	Способность индивида контролировать свои мысли, эмоции и поведение	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Психорегуляция – это:	УК-7
30	активности	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.** В широком смысле психологическая саморегуляция означает один из уровней регуляции …… субъекта, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.	УК-7