

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Болдырев Антон Сергеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.02.2026 19:30:50  
Уникальный программный ключ:  
9c542731014dd7196f5752b7fa57c524495323a0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_/А.С. Болдырев/

«29» января 2026 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине

**ОП.11 Психология саморегуляции и профессиональная адаптация  
образовательной программы по специальности СПО  
09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы**

Таганрог  
2026

## Лист согласования

Оценочные материалы по учебной дисциплине ОП.11 Психология саморегуляции и профессиональная адаптация разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы.

**Разработчик(и):**

Преподаватель  
«21» января 2026 г.

\_\_\_\_\_

/Т.В.Воловская/

Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании цикловой комиссии «Физическая Культура»

Протокол № 6 от «22» января 2026 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ /В.А.Киселев/  
«22» января 2026 г.

**Согласовано:**

**Рецензенты:**

АО «Красный гидропресс»

начальника отдела  
информационных технологий

С.С. Пирожков

ООО «Кадсис»

директор

Д.В.Шкуркин

**ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ** \_\_\_\_\_  
**РЕДАКЦИЯ** \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт оценочных материалов	3
1.1	Область применения оценочных материалов	3
2	Результаты освоения дисциплины	3
3	Оценочные материалы	4
3.1	Текущий контроль успеваемости	4
3.2	Промежуточная аттестация	4

## 1. Паспорт оценочных материалов

### 1.1 Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения ОП.11 Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

### 2 Результаты освоения дисциплины

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК-04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Знать:</b> Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах; Структуру плана для решения задач; Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Основы проектной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Определять этапы решения задачи;</p>	Отчеты по практическим работам, устные и письменные ответы на вопросы по текущему контролю	Контрольная работа

	<p>Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составлять план действия;</p> <p>определять необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовывать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>		
--	---	--	--

### 3 Оценочные материалы

#### 3.1 Текущий контроль

##### Вопросы к текущему контролю

1. Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье
2. Психические состояния.
3. Классификация психических состояний.
4. Характеристика негативных психических состояний.
5. Диагностика и измерение психических состояний личности.
6. Общая характеристика эмоций и чувств
7. Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.
8. Реакция человека на стрессовые состояния.
9. Механизмы психологической защиты.
10. Стратегии совладающего поведения.
11. Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека
12. Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств
13. личности

#### 3.2 Промежуточная аттестация

##### Задания для контрольной работы

##### 1. Психология – это наука

- а) изучающая закономерности психики
- б) о душевной жизни человека
- в) изучающая психологические явления, закономерности и механизмы психики животных и человека
- г) о психологических особенностях личности человека

**2. Предметом психологии является**

- а) сознание человека
- б) психологические явления, закономерности и механизмы психики животных и человека
- в) душевная жизнь человека
- г) поведение человека и животных

**3. К психическим явлениям относится все ниже перечисленное, кроме**

- а) строение нервной системы
- б) психические процессы
- в) психические состояния
- г) психические свойства

**4. Свойство высокоорганизованной материи отражать объективную реальность и на основе формируемого при этом психического образа целесообразно регулировать деятельность субъекта и его поведение называется**

- а) мышление
- б) сознание
- в) психика
- г) восприятие

**5. Основной движущей силой психического развития человека является**

- а) наличие врожденных программ, реализуемых в конкретной среде
- б) социальная среда, обеспечивающая развитие
- в) взаимовлияние наследственности и среды
- г) внутренние противоречия развития

**6. Психологические тесты являются методом исследования, который называется**

- а) психодиагностический
- б) психокоррекционный
- в) организационный
- г) комплексный

**7. Метод психологии, применяемый для изучения психической деятельности путем регистрации актов поведения, которые, согласно гипотезе исследования, выявляют психические процессы – это**

- а) эксперимент
- б) тестирование
- в) наблюдение
- г) самонаблюдение

**8. Поведение человека как личности отражают все ниже перечисленные особенности, кроме**

- а) высокая скорость психомоторных реакций
- б) трудолюбие
- в) общительность
- г) аккуратность

**9. Способность нервной системы выдерживать сильные раздражители**

- а) сила
- б) уравновешенность
- в) подвижность
- г) динамичность

