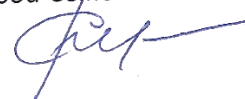


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры
Протокол от «15» 04 2023г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Психосоматика и психология здоровья

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль:
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкало оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	10

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями: ДПК-9, ДПК-10, ОПК-11.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-10. Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ДПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - этиологию, патогенез, психологические, физиологические и медицинские аспекты психосоматических расстройств;	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат Тестирование практическое задание	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания

			Уметь: - использовать знания в области психосоматики и применять полученные знания на практике. Владеть: - экспресс методами клинико-психологической оценки состояния психического здоровья;	реферат	Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания Тестирования Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные психосоматические теории и модели (психологические и биологические) Уметь: - использовать знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ. Владеть: - методами комплексной клинико-психологической оценки состояния психического здоровья.	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат Тестирование практическое задание реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания Тестирования Шкала оценивания реферата
ДПК - 10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные группы психосоматических расстройств, их проявления (конверсионные, функциональные и психосоматозы); Уметь: - использовать знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ. Владеть: - навыками учета медицинских рекомендаций	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат Тестирование практическое задание реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания Тестирования Шкала оценивания реферата

			при разработке программы психологической работы с лицами с психосоматическими расстройствами;		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - классификационные группы психосоматических расстройств, их проявления (конверсионные, функциональные и психосоматозы); Уметь: - использовать комплексные знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ. Владеть: - навыками учета медицинских рекомендаций при разработке программы психологической работы с лицами с психосоматическими расстройствами;	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат Тестирование практическое задание реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания Тестирования Шкала оценивания реферата
ДПК-11	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные группы психосоматических расстройств, их проявления (конверсионные, функциональные и психосоматозы); - картину личности при различных психосоматических заболеваниях; Уметь: - использовать знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ. Владеть:	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат Тестирование практическое задание реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания Тестирования Шкала оценивания реферата

			-методами психологической коррекции психосоматических расстройств.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - диагностические и дифференциальные критерии соматоформных расстройств; - принципы диагностики и методы обследования при психосоматических расстройствах; - основные направления, техники психотерапии при психосоматических расстройствах. Уметь: - использовать знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ. Владеть: - навыками демонстрации психологической диагностики психических процессов при психосоматических расстройствах; - прогнозированию изменений и динамики уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы при психосоматических расстройствах; - методами психотерапии психосоматических расстройств.	Устный опрос. Лабораторная работа Реферат Тестирование практическое задание реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания Тестирования Шкала оценивания реферата

ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТ

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценивания практической задания

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечает на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения	25
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения	15
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы	5

Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0
--	----------

Шкала оценивания тестирования (пороговый уровень 5-9 баллов, продвинутый уровень более 10 баллов)

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-60%	5
61-84%	10
> 85%	15

3.Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий контроль

ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов.

Знать:

- основные психосоматические теории и модели (психологические и биологические)

Уметь:

- использовать знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ.

Владеть:

- навыками учета медицинских рекомендаций при разработке программы психологической работы с лицами с психосоматическими расстройствами;

ДПК-10 Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

Знать:

- основные группы психосоматических расстройств, их проявления (конверсионные, функциональные и психосоматозы);

Уметь:

- использовать комплексные знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ.

Владеть:

- навыками учета медицинских рекомендаций при разработке программы психологической работы с лицами с психосоматическими расстройствами;

ДПК-11 Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

Знать:

- диагностические и дифференциальные критерии соматоформных расстройств;
- картину личности при различных психосоматических заболеваниях;
- принципы диагностики и методы обследования при психосоматических расстройствах;
- основные направления, техники психотерапии при психосоматических расстройствах.

Уметь:

- использовать комплексные знания в области психосоматики при разработке индивидуальных психотерапевтических программ.

Владеть:

- методами психологической коррекции психосоматических расстройств;
- навыками демонстрации психологической диагностики психических процессов при психосоматических расстройствах; прогнозированию изменений и динамики уровня развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы при психосоматических расстройствах; методами психотерапии психосоматических расстройств.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Дать определение и характеристику понятий. Здоровье, психология здоровья. Психосоматика, Психосоматическая медицина, Психосоматические расстройства. Психосоматические заболевания. Распространенность психосоматических расстройств.
2. Психосоциальные факторы, влияющие на распространенность, заболеваемость и смертность от психосоматических заболеваний.

3. Понятие о стрессе, аспекты психоэмоционального стресса, стадии стресса, варианты реализации стресса.
4. Варианты развития психосоматических заболеваний: ситуационный, личностный, органический.
5. Механизм возникновения психосоматических расстройств.
6. Современная классификация психосоматических расстройств. Конверсионные расстройства.
7. Психотерапия психосоматических расстройств. Психогигиена. Психопрофилактика.
8. Общие психотерапевтические техники, используемые в психосоматической практике: Определение вторичных выгод заболевания.
9. Выявление главных преимуществ болезни.
10. История вашей болезни. Определение смыслов и выгод болезни?, Разблокирование выздоровления?,
11. Изменение образа жизни. Реакция на стресс.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Практическая работа 1 «Соматоформные расстройства» (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Соматизированное расстройство. Эпидемиология, этиология, клиника, диагностические критерии, психотерапия.
2. Ипохондрическое расстройство. Эпидемиология, этиология, клиника, диагностические критерии, психотерапия.
3. Соматоформная вегетативная дисфункция. Эпидемиология, этиология, клиника, диагностические критерии, психотерапия.
4. Функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы: синдром вегето-сосудистой дистонии: симпатикотоническая и вагоинсулярная формы.
5. Функциональные расстройства дыхательной системы: синдром гипервентиляции, кашель, закатывание, подкашливание.
6. Функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта:
 - А) функциональные симптомы: аэрофагия, синдром раздраженного кишечника;
 - Б) нарушения пищевого поведения: анорексия, булимия.
7. Функциональные расстройства мочеполовой системы: функциональные сексуальные расстройства, синдром раздраженного мочевого пузыря.
8. Хроническое соматоформное болевое расстройство. Эпидемиология, этиология, клиника, диагностические критерии, психотерапия.

Практическая работа 2 «Клинико-биографический метод» (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. семейный анамнез (общая характеристика семьи, состав, гармоничная, проблемная, асоциальная, стадии жизненного цикла, семейные истории, горизонтальные и вертикальные стрессоры, мифы. История жизни нескольких поколений, связанная с важной темой, отражающей предъявляемые жалобы, ограничивающие взаимодействия, установки).
2. Сбор и анализ информации о развитии ребенка, соответствие его симптоматики возрасту.
3. Экспериментально-психологическое обследование.
4. Основные экспериментально-психологические методики, используемые в психосоматической практике.

Примерная тематика рефератов (Психосоматические заболевания. Клиника данных заболеваний, картина личности пациента)

1. Язвенная болезнь 12-перстной кишки,
2. Эссенциальная гипертония,
3. бронхиальная астма,
4. сахарный диабет,
5. нейродермиты,
6. ревматоидный артрит,
7. язвенный колит .
8. Психосоматические расстройства детей и подростков Эпидемиология, основные психосоматические симптомы и синдромы у детей в разные возрастные периоды.
9. Внутренняя картина болезни. Нозогении. Соматопсихические нарушения. Внутренняя картина болезни (чувственный, эмоциональный, мотивационный, поведенческий уровни ВКБ), объективные и субъективные признаки болезни.
10. Типы реагирования на болезнь. Нозогении, гипернозогностические (тревожно-фобические, депрессивные, истерические, ипохондрические, сутяжные), гипонозогностические и анозогностические реакции (вытеснение, отрицание).

Примерный вариант тестирования

01. В патогенезе психосоматических заболеваний участвуют:

- 1) черепно-мозговая травма
- + 2) хроническая психотравма
- + 3) факторы биологического предрасположения

02. Выделите признаки, которые включают в понятие алекситимии:

- 1) затрудненность контактов с окружающими
- + 2) трудность в вербализации чувств
- 3) трудность разграничения соматических ощущений и эмоций

03. Выберите из нижеперечисленного психосоматические заболевания:

- 1) системная красная волчанка
- + 2) атопический дерматит
- + 3) ишемическая болезнь сердца
- 4) посттравматическое стрессовое расстройство

04. Выделите факторы предрасположения к гипертонической болезни:

- + 1) систолическая лабильность артериального давления
- 2) Д-клеточная недостаточность
- 3) дисбаланс эстрогенов и прогестерона

05. Какой тип стресса наиболее характерен для развития язвенной болезни?

- + 1) переживание потери значимого объекта
- + 2) страх потерять работу, чье-то расположение, признание
- + 3) перемещение и переезды за пределы привычного жизненного пространства
- 4) ситуация ожидания

06. Какой тип внутриличностного конфликта наиболее характерен для психосоматических заболеваний

- 1) между желаниями и долгом
- 2) между возможностями личности и её завышенными требованиями к себе
- + 3) между эмоционально значимыми отношениями и агрессивными тенденциями

07. Выберите общие признаки психосоматических заболеваний:

- 1) острое начало
- + 2) хроническое течение

- + 3) относительная взаимосвязь с полом
- 4) чаще манифестируют в пожилом возрасте

08. К личностным особенностям больных стенокардией и инфарктом миокарда относятся:

- 1) невротичность и сенситивность
- + 2) тягостное чувство неполноценности
- + 3) честолюбие, энергичность с уверенностью в своих силах

09. Какой тип личности более характерен для больных бронхиальной астмой?

- 1) псевдонезависимый
- 2) тип "А"
- + 3) неврастенический
- + 4) истерический

10. Какой тип личности из нижеперечисленных более характерен для больных язвенной болезнью?

- + 1) псевдонезависимый
- 2) тип "А"
- 3) неврастенический

11. Какой тип личности из нижеперечисленных более характерен для больных ишемической болезнью сердца?

- 1) псевдонезависимый
- + 2) тип "А"
- 3) неврастенический

12. Выберите общие признаки психосоматических заболеваний:

- 1) острое
- + 2) хроническое
- + 3) относительная взаимосвязь с полом
- 4) чаще манифестируют в пожилом возрасте

12. К личностным особенностям больных язвенной болезнью относят:

- 1) эмоциональное спокойствие

+ 2) склонность к тревоге, опасениям, страхам

14. Коронарный тип личности (Ф. Донбар) обнаруживает:

- + 1) скрытность, способность сдерживаться
- 2) синтонность
- 3) гипоманиакальность
- 4) неспособность контролировать свои эмоции
- 5) астеничность

15. У больного, страдающего атопической бронхиальной астмой, участились приступы астмы, несмотря на медикаментозную терапию. Какой механизм может в этом участвовать?

- 1) психотический
- + 2) условно-рефлекторный
- 3) связь с возрастом

16. У больного 45 лет острый обширный инфаркт миокарда. Какие психические нарушения могут возникнуть в остром периоде?

- + 1) делириозный синдром
- + 2) выключение сознания
- + 3) эйфория
- 4) астенический синдром

17. Оптимизация терапии больных психосоматическими заболеваниями значит:

- + 1) назначение психотропных препаратов
- + 2) минимизация побочных эффектов
- + 3) получение безусловно положительного эффекта
- + 4) снижение риска осложнений

18. Термин "алекситимия" означает:

- 1) расстройство способности чтения
- + 2) расстройство способности к вербализации чувств, переживаний
- 3) замедление речи, наступающее во всех случаях заторможенного мышления

19. Алекситимия рассматривается как психологический фактор риска Возникновения:

- 1) заикания
- 2) нервной анорексии
- + 3) психосоматических расстройств
- 4) расстройства речи

20. Симпатико-адреналовые кризы при невротических расстройствах включают следующие симптомы:

- + 1) неприятные ощущения в области сердца с увеличением ЧСС
- 2) неприятные ощущения в эпигастрии, усиление перистальтики
- + 3) бледность кожных покровов, сухость во рту, озноб
- 4) гиперемия кожных покровов, жар
- + 5) повышение АД
- + 6) полиурия

Примерный перечень вопросов для зачета:

1. Психосоматика, психосоматические расстройства: определения понятий. Психосоциальные факторы, влияющие на распространенность, заболеваемость и смертность от психосоматических заболеваний.
2. Стресс: понятие, стадии стресса и варианты реализации стресса.
3. Варианты развития психосоматических заболеваний: ситуационный, личностный, органический. Механизм возникновения психосоматических расстройств.
4. Характерологически-ориентированные концепции психосоматических расстройств.
5. Психоаналитические концепции психосоматических расстройств.
6. Теории Эго-психологии психосоматических расстройств.
7. Теории патологии раннего детства психосоматических расстройств.
8. Теории объектных отношений психосоматических расстройств.
9. Нейрогуморальные теории психосоматических расстройств.
10. Физиологические теории психосоматических расстройств.
11. Алекситимия: определения понятия, причины ее возникновения, первичная и вторичная алекситимия.
12. Классификация психосоматических расстройств.
13. Конверсионные расстройства: варианты, основные клинические проявления, критерии диагностики.

14. Соматизированное расстройство: основные клинические проявления, критерии диагностики.
15. Ипохондрическое расстройство: основные клинические проявления, критерии диагностики.
16. Соматоформная вегетативная дисфункция: основные клинические проявления, критерии диагностики.
17. Хроническое соматоформное болевое расстройство: основные клинические проявления, критерии диагностики.
18. Психосоматические заболевания: классификация, картина личности при данных заболеваниях.
19. Психосоматические расстройства у детей в младенчестве и раннем детстве.
20. Психосоматические расстройства у детей в дошкольном и младшем школьном возрастах.
21. Психосоматические расстройства в подростковом возрасте.
22. Внутренняя картина болезни: уровни, объективные и субъективные признаки болезни.
23. Типы реагирования на болезнь.
24. Нозогенные, гипернозогностические, гипонозогностические и анозогностические реакции.
25. Клиническое интервью: определение функции; принципы.
26. Виды и методики интервью, методы воздействия в процессе интервью.
27. Структурное интервью по Кернбергу.
28. Клинико-биографический метод.
29. Многоосевой подход в диагностике психосоматических расстройств у детей и подростков.
30. Общие психотерапевтические техники, используемые в психосоматической практике.
31. Когнитивно-поведенческая психотерапия при работе с психосоматическими расстройствами: методы и основные техники.
32. Аутосуггестивная и суггестивная психотерапия: показания, противопоказания. Методики.
33. Гештальт-терапия при работе с психосоматическими расстройствами: техники.
34. Психодрама при работе с психосоматическими расстройствами: техники.
35. Оценка эффективности психокоррекционного и психотерапевтического воздействия.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, автор к.б.н., доцент Усов К.И.