Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14 МИННИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Уникально в дерамение высшего образования 6b5279da4e034bff679172803da5b745544692 ДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии Кафедра психологии труда и психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры Протокол от «13» февраля 2024 г., №08 И.о. зав. кафедрой Киселев В.В.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

#### Психология здоровья

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Программа подготовки: психологическое консультирование

## Содержание

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения
образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах
их формирования, описание шкал оценивания
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
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений,
навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования
компетенний

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

# 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессеосвоения образовательной программы

Название компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе
	освоения образовательнойпрограммы
УК-1- способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;	<ol> <li>Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия)</li> <li>Самостоятельная работа</li> </ol>
СПК-5 - способен к рефлексии	1. Работа на учебных занятиях (лекции,
профессионального опыта, понимает свои	практические занятия)
профессиональные	2. Самостоятельная работа

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

Оцени	Уровень	Этап формирования	Описание показателей	Критери	Шкал
емые	сформир			И	a
мпет	ованност			оценива	оцен
ции	И			ния	иван
					ИЯ
УК-1	порогов	Работа на учебных	Знать:	Подгото	Шкал
	ый	занятиях (лекции,	- цели, задачи, термины,	вка	Ы
		практические занятия)	практические (диагностические,	письмен	оцени
		Самостоятельная работа	коррекционные,	ной	вания
			профилактические,	работы.	выпол
			санологические и	Выступл	нения письм
			валеологические) аспекты	ение с	енной
			психологии здоровья, три уровня	докладо	работ
			(дефиниции, концепции и	М.	ы,
			эталоны) обобщения	Выступл	высту
			представлений о здоровье,	ение на	плени
			составляющих систему	практич	яс
			интерпретации феномена	еском	докла
			здоровья;	занятии.	дом, высту
			Уметь:		плени
			- самостоятельно выделять		я на
			психологический характер		практ
			проблем в области психологии		ическ
			здоровья		OM
					занят
					ии.

утый заилтиях (лекции, практические (диагностические, санологические) профилактические, санологические и эталоны) обобщения представлений о здоровья, сри упетений представлений о здоровья, сразличные подходы к определению здоровья человека на различных уровьях его жизнедеательности; уметь:  — самостоятельно выделять психологический характер проболем в области психологический характер проболем в области психологический характер проболем в области психологический и пропаганды здоровья, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владет:  — категориалыным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, впияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья, практического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического саморетуляции;  СПК-5 поротов в делома на учебных префессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического саморетуляции;  Знать:  - практические, диагностики и мониторинга состояния здоровья, префессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического саморетуляции;  Знать:  - практические заивимия стема префессионального здоровья и психологического саморетуляции;  знати:  - практические суманные профессионального здоровья и психологического саморетуляции;  знати:  - практические суманные профессионального здоровья и психологического саморетуляции;  знати:  - практические суманные профессимий за практические суманные профессионального здоровья и психологического саморетуляции;  - практические суманные профессими профессионального здоровья практические суманные представление профессионального практические суманные практические суманные практически				D /	1	
практические занятия)  Самостоятельная работа  практические (длагностические, санологические) валеологические) валеологические, санологические, санологически	выпол	Подготов		•	продвин	
Самостоятельная работа  Самостоятельная работа  профилактические, санологические изапонные, профилактические, санологические изапонные представлений о здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровья, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различные подходы к определению здоровья человека на различные проблем в области психологии здоровья - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здоровья, методическия навыками выявления факторов, влияющих на здоровья; практические обобные профилактические и монтторинга состояния здоровья; практического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморетуляции;  Стик-5 поротов в занятия здоровья и психологической саморетуляции;  Знаты:  - практические (диагностические, коррежционные, профилактические, профилактические, практические, практические прак	нения			` , ,	утый	
рофилактические, санологические, санологические, санологические, санологические, санологические и валеологические и валеологические, санологические, санологи	письм енной		,			
профилактические, санологические и валеологические и валеологические и валеологические и валеологии здоровья, три уровни (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области пеихологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Ваюты: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониториита состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморетулящии;  Самостоятиельная работа  СПК-5 порогов Работа на учебных знактические диагностические, профилактические, профилак	работ		коррекционные,	Самостоятельная работа		
Санологические) аспекты пеихологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобиения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнеделенности; уметь:  - самостоятельности; уметь: - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологича здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропатанды здорового образа жизни;  Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониториита состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегулящии;  Самостоятельная работа  СПК-5 порогов вій занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельная работа  Подготов Івас упеть ностические, коррекционные, профилактические, профилактические практические практические профилактические профилактические профилактические проф	раоот ы,	•	профилактические,			
валеологические) аспекты пеихологии здоровья, три уровия (дефиници, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровиях его жизведеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владоеты: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья; практическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга ссотояния здоровья; практическими способами психологической саморетуляции;  СПК-5 порогов работа на учебных занятия, Самостоятельная работа профилактические, профилактические, профилактические, проботы прокресционные, прокрещонные, прокрещонные, профилактические, проботы прокрещонные, прокрещонные, профилактические, профилактические профилактические профилактические профилактические профилактические профилактические профилактические профилактические п	высту		санологические и			
психологии здоровья, тры уровня и с с докладом докладом докладом докладом докладом докладом динтерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнаделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветителькой деятельности, пропаганды здоровья жизни; Владеты:  Владеты:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическийи навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и моннторинга состояния здоровья; - практическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и моннторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СТІК-5 порогов Работа на учебных занятыя, Самостоятельная работа практические, профилактические, прастические, профилактические, прастические, прастические, профилактические, прастические дилегных прастические, прастические, прастические, прастические, прастические, прастические, прастические, прастические дилегных прастические, прастические дименти прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастичения прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастические дотом прастически	плени		валеологические) аспекты			
(дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Влафеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; — практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения проф	яс	-	психологии здоровья, три уровня			
эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; Уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторовь ядиянощих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья, практическии способами психологической саморегуляции; занятиях (декции, практические занятия) Самостоятельная работы профекционные, прорекционные, практические, коррекционные, практические, профолактические, прасты в п	докла		(дефиниции, концепции и			
представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; Уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияностики и мониторинга состояния здоровья, практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СТІК-5 порогов Работа на учебных занятиях (декции, практические (диагностические, коррекционные, практические, коррекционные, практические, коррекционные, профилактические, коррекционные, профилактические, пработы ваботы профессионального здоровья и письменно об в вработы профилактические, практические об в вработы в профилактические, практические, практические практическом	дом,		эталоны) обобщения			
оставляющих систему интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; Уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическиии навыками системного подхода к феномену здоровья, методическиии навыками выявления факторов, влияющих на здоровья, практическии и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов в работа на учебных занятиях (лекции, практические) диагностические, коррекционные, практические, профилактические, практические практические практические практические практиче практиче практиче практиче практические практической практические практические практические практические практические практические практические практические практические практического практические практические практической	высту	Выступле	·			
интерпретации феномена здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, методическии навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, горактический и мониторинга состояния здоровья, практический сособами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов видетных занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельности; уметь:  - самостоятельно выделять пеихологической деятельности, практическии напрафилактические и профилактические, коррекционные, практические, об вработы в дотовы в деятных в профилактические, практические практические практические практической саморетульности практической саморетульности практической саморетульности практической саморетульности практической саморетульности практические практической саморетульности практической практические практической практической практической практической практичес	плени	ние на	-			
здоровья; различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять пеихологический характер проблем в области пеихологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья обеспечения профессионального обеспечения профессионального здоровья обеспечения профессионального обеспечени	я на	практиче				
различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять пеихологический характер проблем в области пеихологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов в Работа на учебных занятия (лекции, практические (диагностические, коррекционные, практические, профилактические, профилактически	практ					
определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического подсодами психологического подсодами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического подсодами психологического подсодами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического подсодами псих	ическ					
на различных уровнях его жизнедеятельности; Уметь:  - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, виянющих на здоровье, диагностики и мониториига состояния эдоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работы профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  Знать:  - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, профил	OM		*			
жизнедеятельности; Уметь:  - самостоятельно выделять пеихологический характер проблем в области психологии здоровья  - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморетуляции;  СПК-5 порогов ый занятиях (лекции, практические диагностические, профилактические, профилактические, профоты в просока практические, профоты в просока практические, профилактические, профоты предесты в просока практические, профилактические, профоты предесты в просока практические, профоты практические, практические, практические, профоты практические, практические	занят		= =			
уметь: - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ый занятиях (лекции, практические занятиях (лекции, практические (диагностические, практические, профилактические, практические, практические практи	ии.	-	1 71			
- самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов вій занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятильная работа практические (диагностические, профилактические, профилактические профилакт						
психологический характер проблем в области психологии здоровья  - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ванятия занятия (лекции, практические занятия) профессионанье, профилактические, про		задания.				
проблем в области психологии здоровья  — разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеты:  — категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  — практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов Работа на учебных занятиях (лекции, практические (диагностические, ка письменн об в в практические (диагностические, ка письменн об в в практические (диагностические, ка письменн об в в профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, пработы предеста в профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, пработы профилактические, профилак						
Здоровья   - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеты: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов вй заиятиях (лекции, практические заиятия) Самостоятельная работа  В даботы профилактические, профилактиче			1 1			
- разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ванятиях (лекции, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, профилактические пработы профилактические профилактические, профилактические профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические профилактические, профилактическ			=			
мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов вій занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельная работа  Мероприятия профилактической деятельности, пропаганды здоровья и психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, профилактические,						
коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегулящии;  СПК-5 порогов вій занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельная работа  Каррекционные, практические, коррекционные, профилактические, профила						
просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ый занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельная работа  Подготов ка в практические (диагностические, коррекционные, практические, профилактические, ипезента в профилактические и профилактические, ипезента в профилактические, ипезента в профилактические и профилактические, ипезента в профилактические, ипезента в профилактические и пр			= = =			
пропаганды здорового образа жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельная работа  Подготов ка в письменн об работы профилактические, профилактически			= =			
жизни;  Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ый занятиях (лекции, практические занятия)  Самостоятельная работа  Жа письменн ой в работы коррекционные, профилактические, (презента в профилактические) (презента в профилакти			=			
Владеть:  - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;  - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ый занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работа Практические (диагностические, коррекционные, профилактические, п			пропаганды здорового образа			
- категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ванятиях (лекции, практические занятия) (лекции, практические занятия) (лекции, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, проботы в пработы в пработы в пработы в пработы в профилактические, профилактические, профилактические, презента в пработы в						
навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ванятиях (лекции, практические занятия) (лекции, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, профилактические, (презента в презента в презента в профилактические, (презента в презента в презента в презента в презента в презента в предекта в презента			Владеть:			
феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов занятиях (лекции, практические занятия) самостоятельная работа профилактические, коррекционные, профилактические, профилактически			- категориальным аппаратом и			
методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов ванятиях (лекции, практические занятия) самостоятельная работа профилактические, профилактичес			навыками системного подхода к			
выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов на учебных занятиях (лекции, практические занятия) самостоятельная работа практические (диагностические, коррекционные, профилактические, профилактически			феномену здоровья,			
на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья;			методическими навыками			
мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов работа на учебных знать: - цели, задачи, термины, практические занятия) практические (диагностические, коррекционные, профилактические, п			выявления факторов, влияющих			
мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов работа на учебных знать: - цели, задачи, термины, практические занятия) практические (диагностические, коррекционные, профилактические, п						
- практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) практические (диагностические, практические, профилактические, профилактиче			_			
психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) практические (диагностические, профилактические, профилактические			-			
профессионального здоровья и психологической саморегуляции;  СПК-5 порогов на учебных занятиях (лекции, практические занятия) практические (диагностические, профилактические, профилактические			*			
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ;  СПК-5 порогов ый занятиях (лекции, практические занятия) практические (диагностические, профилактические,						
СПК-5 порогов на учебных занятиях (лекции, практические занятия) практические (диагностические, профилактические, профи						
ый занятиях (лекции, практические занятия) практические (диагностические, ой в работы профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, презента в	Шкал	Подготов		Работа на νυοбиых	порогов	СПК-5
практические занятия)  Самостоятельная работа  профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, профилактические, презента на письменн об ой в работы профилактические, профилактические, презента на письменн об ой в работы профилактические, презента на письменн об ой в работы профилактические, презента на письменн об ой в работы профилактические, профилактические, профилактические, презента на письменн об ой в работы профилактические,	Ы			•	_	
Самостоятельная работа  коррекционные, профилактические, профилактические, презента в	оцени			, , ,		
профилактические,	вания		*			
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	выпол			симостоятельния расста		
	нения	(презента				
	письм					
	енной		,			
	работ					
	ы,	докладом				
	высту	Priomina				
	плени	•	_			
COCIUMINOMIA CHOICHLY	я с докла		=			
интерпретации феномена ском п	докла дом,	-				
здоровья на основе анализа занятии в	дом, высту		-			
достижении современнои	плени		-			
психологической науки и д	я на		•			
практики;	практ		=			
¥7	ическ		Уметь:			
- осуществлять постановку о	OM		- осуществлять постановку			

		проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического); - планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;		занят ии.
продвин утый	Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работа	знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования (теоретического, эмпирического);  Уметь: - осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического, эмпирического, эмпирического, эмпирического обеспечение исследования (теоретического, эмпирического, эмпирического науки и практики; - планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;	Подготов ка письменн ой работы (презента ции). Выступле ние с докладом . Выступле ние на практиче ском занятии. Выполне ние практиче ского задания.	выпол нения письм енной работ ы, высту пления с докла дом, высту пления на практ ическ ом занят ии.

Владеть:
- практическими навыками
психологического обеспечения
профессионального здоровья и
психологической саморегуляции
на основе анализа достижений
современной психологической
науки и практики, разработки
программ и методического
обеспечения исследования
(теоретического, эмпирического);
- анализом и представлением
результатов психологического
исследования в области оценки и
прогнозирования состояния
здоровья людей на основе
анализа достижений современной
психологической науки и
практики исследования
(теоретического, эмпирического);

## Шкала оценивания выступления с докладом

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

## Шкала оценивания письменной работы

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Письменной работы	Точность в выявлении основных идей автора; показана	10
	значимость реализации данной идеи, подхода;	
	выразительность изложения; логичность изложения;	
	работа выполнена в срок	
	Точность в выявлении основных идей автора; показана	7
	значимость реализации данной идеи, подхода;	
	отсутствуют логичность и выразительность изложения;	
	работа выполнена в срок	
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана	4
	значимость реализации данной идеи, подхода;	
	отсутствуют логичность и выразительность изложения;	
	работа выполнена в срок	
	Неточность в выявлении основных идей автора; не	0
	показана значимость реализации данной идеи, подхода;	
	отсутствуют логичность и выразительность изложения;	
	работа не выполнена в срок	

#### Шкала оценивания выступления на занятии

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы			
Доклад	Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки	10			
доклад	материала; грамотность и полнота использования источников;				
	грамотность речи и владение материалом				
	Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки				
	материала; использовано недостаточное количество источников;				
	грамотность речи и владение материалом				
	Соответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина				
	проработки материала; использовано недостаточное количество				
	источников; грамотность речи и владение материалом				
	Несоответствие содержания заявленной теме; не достаточная	0			
	глубина проработки материала; использовано недостаточное				
	количество источников; недостаточное владение материалом				

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

#### Типовые контрольные задания для домашних и практических заданий

Темы 1-2.

Теоретические

задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

**Задание 2.** Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысложизненном, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

**Задание 3.** Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

**Задание 4.** В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

**Задание 5.** Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

**Задание 6.** Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

#### Практические задания

**Задание 1.** Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

#### Тема 3.

#### Теоретические задания

**Задание 1.** Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической устой чивости.

**Задание 2.** Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

Задание 3. Личностные факторы психической устойчивости.

Задание 4. В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

Задание 5. Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

#### Практические задания

**Задание 1.** Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛО-АТ, ММРІ в формах СМИЛ, Мини-мульт или других).

**Задание 2.** Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

#### Тема 4.

#### Теоретические задания

Задание 1. Опишите стресс как особое психическое состояние.

**Задание 2.** Соотнесите понятия «дистресс» и «эустресс» как проявления различийвлияния стресса на жизнедеятельность человека.

**Задание 3.** Охарактеризуйте профессиональную деятельность как стрессогенный фактор здоровья.

#### Практические задания

**Задание 1.** Отработайте одну их методик диагностики уровня актуального (ситуативного) стресса человека.

**Задание 2.** Отработайте практические способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

#### Тема № 5.

#### Теоретические

#### задания

**Задание 1.** Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

**Задание 2.** Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

Задание 3. Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

**Задание 4.** Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства(ПТСР).

#### Практические задания

Задание 1. Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

**Задание 2.** Представьте один из методов психологической помощи людям, страдающим ПТСР.

Тема № 6.

Теоретические

задания

**Задание 1.** Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Задание 2. Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

**Задание 3.** Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

**Задание 4.** Представьте направления психологической коррекции системыпсихологических защит человека.

#### Практические задания

**Задание 1.** Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

**Задание 2.** Представьте метод коррекции дисфункциональной системыпсихологической защиты личности.

#### Примерные темы докладов:

- 1. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психологии здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.
- 2. Сравнительный анализ процесса психологического консультирование и психотерапии.
- 3. Особенности применения теоретических и практических знаний основ девиантологии в психологическом консультировании и психотерапии.
- 4. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психопатологии в психологическом консультировании и психотерапии.
- 5. Особенности применения теоретических и практических знаний основ аддиктологии в психологическом консультировании и психотерапии.
- 6. Особенности применения теоретических и практических знаний основ патохарактерологического типа девиантного поведения в психологическом консультировании и психотерапии.
- 7. Особенности применения результатов исследований психического здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

#### Примерные вопросы к зачету и экзамену по дисциплине

- 1. Понятия психического и психологического здоровья.
- 2. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.
- 3. Критерии здоровья и методы его оценки.
- 4. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
- 5. Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.
- 6. Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
- 7. Здоровье в парадигме гуманистического направления психологии.
- 8. Психоаналитический подход к исследованию здоровья личности.
- 9. Классификации психологических защит в современной психологии. Защитные механизмы и здоровье личности.

- 10. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания.
- 11. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
- 12. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
- 13. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
- 14. Профилактические программы по поддержанию профессионального здоровья.
- 15. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценкаанаэробной работоспособности, аэробной производительности).
- 16. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
- 17. Способы определение психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
- 18. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
- 19. Личностные факторы психической устойчивости.
- 20. Психодинамические факторы психической устойчивости.
- 21. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
- 22. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
- 23. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
- 24. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
- 25. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
- 26. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
- 27. Биографический анализ суицидального риска.
- 28. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
- 29. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
- 30. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
- 31. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
- 32. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
- 33. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
- 34. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания егопсихической устойчивости.
- 35. Методика аутогенной тренировки И. Шульца.
- 36. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
- 37. Методика самовнушения по Куэ.
- 38. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
- 39. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
- 40. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
- 41. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
- 42. Алкоголизм как психическая болезнь: этиология, патогенез и клинические проявления.
- 43. Наркомания как психическое заболевание.
- 44. Психологические факторы суицидального риска.
- 45. Виды суцидального поведения
- 46. Общая характеристика психогенных заболеваний и их влияние на здоровье.
- 47. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
- 48. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
- 49. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
- 50. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.

- 51. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека.
- 52. Современные концепции психологического здоровья человека.
- 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

#### Критерии оценивания практического задания

Выполнение практического задания предполагает анализ текстового материала (в качестве которого могут быть: часть консультативной сессии, ответы на проективные вопросы, самоотчеты участников тренинга и др.). При анализе учитывается: точность в выявлении основных задач исследования; представление значимости результатов исследования; выразительность изложения задач исследования; логичность изложения; сроки выполнения работы. Задание оценивается по шкале, представленной в п.5.2.

#### Критерии оценивания домашнего задания

Выполнение домашнего задания предполагает анализ текстового материала (в качестве которого могут быть: часть консультативной сессии, ответы на проективные вопросы, самоотчеты участников тренинга и др.). При анализе учитывается: соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение материалом. Задание оценивается по шкале, представленной в п.5.2.

#### Критерии выставления оценки

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен (очная форма обучения) и зачет (очно-заочная форма обучения), которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Экзамен должен в обязательном порядке заканчиваться подведением итогов, где качественную оценку своих знаний должен получить каждый обучаемый. Кроме того, в ходеподведения итогов студенты должны быть сориентированы на дальнейшее углубление знаний и расширение опыта, приобретенных в ходе изучения дисциплины.

Шкала оценивания (для очно-заочной формы обучения):

	-,	at (out o the sue that popular coy terraity.
зачтено	20-15	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории
		вопроса,привел практические примеры, ответ хорошо
		структурирован по форме;
		магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел
		практическиепримеры, однако в структурном отношении ответ
		имеет погрешности
не зачтено	менее	магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории
	15	вопросас неточностями и/или не справился с задачей
		иллюстрации ответа
		практическими примерами, в структурном отношении ответ не
		продуман.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Баллы	Оценивание по системе «зачтено / не зачтено»
100-41	зачтено
40-0	не зачтено

Шкала оценивания (для очной формы обучения) экзамена:

Баллы	Критерии оценивания
30-20	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры
19-13	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
12-6	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, ответ не структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
5-0	магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

#### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	0 - 40