Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.03.2026 14:04:44
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙУНИВЕРСИТЕТИМЕНИА.С.ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

Международный институт психологии и логопедии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора международного
института психологии и логопедии
_____ /О.С. Ефимова/
«19» декабря 2025 г

ФОНДОЦЕНОЧНЫХСРЕДСТВ

По учебной дисциплине:
Психология здоровья
по направлению подготовки/специальности:
37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки 37.04.01 Психология
(уровень магистратура)

Направленность (профиль):
«Психотерапия, консультативная и клиническая психология»

Формы обучения: **очная**

Москва
2026

Фонд оценочных средств для дисциплины «Психология здоровья». Направление подготовки/специальность **37.04.01 Психология,** направленность (профиль/специализация): «Психотерапия, консультативная и клиническая психология» – М.: Московский университет им. А.С. Грибоедова. – 56 с.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: Ефимова О.С./ _____

Заведующий кафедрой: ./ _____

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Психология здоровья» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Психология здоровья». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Вид контроля, позволяющий оценить изученный теоретический материал.	Вопросы для проведения тестирования
2	Практические задания	Вид контроля, позволяющий оценить умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач	Задания к практическому занятию
3	Контрольная работа	Вид контроля, позволяющий определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций	Задания контрольной работы
4	Самостоятельная работа	Вид контроля, позволяющий оценить проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборку нормативного и иного материала и выполнение других заданий	Задания самостоятельной работы
5	Курсовая работа	Вид контроля, позволяющий выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом	Индивидуальные задания (темы) для курсовой работы
6	Зачет/Зачет с оценкой/Экзамен	Вид контроля, позволяющий выявить степень овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения образовательной программы подготовки	Вопросы для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Сопроводительная информация.

Разработчик	О.С.Ефимова
Кафедра	Общей психологии и педагогики
Наименование дисциплины	«Психология здоровья»
Факультет	Психологии
Направление подготовки / специальность	37.04.01 Психология (уровень магистратура)
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	
Общеевремя тестирования(мин)	
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	
Размещенность на веб-сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет)	Да

3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

Код компетенции	**Формулировка компетенции**	**Индикаторы достижения компетенции** (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
ОПК-9	Способен выполнять основные функции управления психологической практикой	**ОПК-9.1.** Знает теоретические и методические основы администрирования, управления персоналом, управления психологической практикой **ОПК-9.2.** Умеет выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры; умеет вести необходимый документооборот **ОПК-9.3.** Владеет опытом практических действий в сфере выполнения своих профессиональных функций в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры, владеет методами управления психологической практикой

4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Тесты содержат набор вопросов, в полном объеме охватывающие изученный теоретический материал по указанной теме (индикаторы ЗНАТЬ). Выполнение тестов позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций. Индивидуальный тестовый сеанс для каждого обучающегося формируется по специальному алгоритму, обеспечивающему заданную тематическую структуру и пропорциональное наличие вопросов разного типа и сложности.

При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
Введение в психологию здоровья	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. **ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Установите соответствие между понятиями и их характеристикой: **Понятие** **Х** 1. Психология здоровья А. Наука, изучающая психол влияющие на здоровье челов 2. Педагогическая роль преподавателя Б. Функции, которые препод процессе для формирования 3. Психопрофилактика В. Мероприятия и стратегии психологических проблем и 4. Психологическая поддержка Г. Действия преподавателя и поддержку эмоционального **Ключ:** 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г --- Установите правильную последовательность этапов организации учебного занятия с точки зрения психологической роли преподавателя: 1. Диагностика потребностей и уровня знаний студентов 2. Постановка целей и планирование учебного материала 3. Подбор методов и форм подачи материала 4. Проведение занятия с учетом психологического климата 5. Анализ результатов и обратная связь **Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте: Главная задача преподавателя в образовательном процессе с точки зрения психологии здоровья заключается в: A. Контроле поведения студентов B. Формировании условий для усвоения знаний и сохранения психологического благополучия C. Игнорировании эмоционального состояния студентов D. Давлении на студентов для достижения высоких результатов **Ключ:** B Аргумент: Преподаватель должен создавать безопасную и поддерживающую образовательную среду, способствующую усвоению знаний и психологическому здоровью обучающихся.
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по	Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте: Методы психологического воздействия преподавателя на студентов включают: A. Активное слушание и обратная связь B. Использование стрессовых методов для стимуляции внимания C. Позитивное подкрепление и мотивация

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	D. Игнорирование эмоциональных реакций студентов **Ключ:** A, C Аргумент: Методы, направленные на понимание и поддержку студентов, усиливают мотивацию и способствуют сохранению их психологического здоровья; давление и игнорирование эмоциональных реакций вредят учебному процессу. --- Решите задачу В группе из 20 студентов средний уровень тревожности по шкале 0–100 составляет 65. После проведения серии занятий по психопрофилактике и психологической поддержке преподавателя у 8 студентов уровень тревожности снизился на 20%, у 6 студентов — на 15%, у остальных — на 10%. 1. Рассчитайте средний прогнозный уровень тревожности после мероприятий 2. Определите количество студентов с уровнем тревожности выше 60 после занятий **Ключ:** 1. Прогноз: • 8 студентов: 65 − 20% = 52 • 6 студентов: 65 − 15% = 55,25 • 6 студентов: 65 − 10% = 58,5 Среднее = (8×52 + 6×55,25 + 6×58,5)/20 = (416 +

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			331,5 + 351)/20 = 1098,5/20 ≈ 54,925 ≈ 55 2. Выше 60 после занятий: ни один, так как максимальный прогнозный уровень 58,5 → 0 студентов Аргумент: Расчеты показывают эффективность психопрофилактических методов и работы преподавателя по снижению тревожности и сохранению психологического здоровья обучающихся.
Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. **ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического	Установите соответствие между научными дисциплинами и их вкладом в изучение здоровья человека: **Дисциплина** **Хара** 1. Психология здоровья А. Изучает влияние образа жизни и организма 2. Социология Б. Анализирует поведение, установ 3. Медицина В. Исследует социальные системы, 4. Педагогика Г. Формирует образовательные про **Ключ:** 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г --- Установите правильную последовательность формирования междисциплинарного подхода к изучению здоровья: 1. Выявление факторов, влияющих на здоровье в

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	разных науках 2. Сравнение подходов разных дисциплин 3. Создание интегративной модели здоровья 4. Разработка совместных методов диагностики 5. Применение междисциплинарной модели в практике **Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5 --- Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы: Междисциплинарное изучение здоровья необходимо потому, что здоровье человека: A. Является исключительно физическим состоянием B. Обусловлено только биологическими механизмами C. Формируется комплексом биологических, психологических и социальных факторов D. Не зависит от факторов окружающей среды **Ключ:** C Аргумент: Здоровье — системное состояние, включающее биологические, личностные и социальные компоненты. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте: Компоненты биопсихосоциальной модели здоровья
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками	

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	включают: A. Биологические показатели организма B. Психологические особенности личности C. Космические факторы D. Социальные условия жизни **Ключ:** A, B, D Аргумент: Современные модели рассматривают здоровье как результат взаимодействия трёх уровней — биологического, психологического и социального. --- Решите задачу В исследовании биопсихосоциальных факторов участвовали 30 человек. Биологический индекс (0–100) в среднем = 70. Психологический индекс = 62. Социальный индекс = 58. Итоговый междисциплинарный индекс рассчитывается как: **Итог = (0,4×Биологический) + (0,35×Психологический) + (0,25×Социальный).** 1. Найдите итоговый индекс здоровья. 2. Определите, сколько процентов от итогового индекса составляет психологический компонент. **Ключ:** 1. Итог = 0,4×70 + 0,35×62 + 0,25×58

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			= 28 + 21,7 + 14,5 = **64,2** 2. Психологический вклад = 21,7 / 64,2 ≈ **33,8%** Аргумент: Междисциплинарные модели позволяют оценивать вклад разных компонентов в общее состояние здоровья.
Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. **ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их	Установите соответствие между возрастами и ведущей деятельностью: **Возраст** — **Деятельнос** 1. Младший школьный возраст — А. Учебная деятельность 2. Подростковый возраст — Б. Предметно-орудийная 3. Ранний возраст — В. Интимно-личностное о 4. Дошкольный возраст — Г. Игра **Ключ:** 1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г --- Установите правильную последовательность развития ведущей деятельности: 1. Предметно-орудийная деятельность 2. Игра 3. Учебная деятельность 4. Интимно-личностное общение 5. Профессиональная деятельность

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	**Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5 --- Прочитайте текст, выберите правильный ответ и обоснуйте: Ведущая деятельность влияет на здоровье личности, потому что: A. Определяет уровень физической нагрузки B. Формирует психологические структуры, необходимые для развития и адаптации C. Зависит исключительно от биологических процессов D. Не связана с эмоциональным развитием **Ключ:** B Аргумент: Ведущая деятельность играет роль в формировании когнитивных и личностных функций, влияющих на психологическое здоровье.
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по	--- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументируйте: Нарушения ведущей деятельности могут приводить к: A. Дефициту мотивации B. Социальной дезадаптации C. Улучшению самооценки D. Эмоциональной нестабильности

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	**Ключ:** A, B, D Аргумент: Несформированная ведущая деятельность снижает адаптационные способности и устойчивость к стрессу. Решите задачу У школьника 12 лет определяли влияние учебной мотивации на стресс. Индекс учебной мотивации — 48 (из 60), индекс стрессоустойчивости — 42 (из 60). После коррекционной программы мотивация выросла на 15%, а стресс снизился на 10%. 1. Найдите новые значения индексов. 2. Рассчитайте разницу между приростом мотивации и снижением стресса в абсолютных единицах. **Ключ:** 1) Мотивация: 48 + 15% = 48 + 7,2 = **55,2** Стресс: 42 − 10% = 42 − 4,2 = **37,8** 2. Разница = 7,2 − 4,2 = **3 единицы** Аргумент: Ведущая деятельность подростка (учебная) связана с уровнем мотивации и стрессоустойчивости.
Здоровье и образ жизни	ПК-1 Способен	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации	Установите соответствие между элементами образа жизни

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. **ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	и их влиянием на здоровье: **Элемент** **Влияни** 1. Физическая активность А. Снижает риск хронических 2. Сон Б. Способствует восстановлени 3. Питание В. Влияет на обменные процес 4. Социальная активность Г. Улучшает эмоциональное са **Ключ:** 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г --- Установите правильную последовательность формирования здорового образа жизни: 1. Выявление вредных привычек 2. Постановка целей 3. Планирование изменений 4. Введение изменений 5. Анализ результатов **Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5 --- Прочитайте текст, выберите правильный ответ и аргументируйте: Главный критерий здорового образа жизни: А. Максимальная занятость В. Система регулярных действий, направленных на

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			поддержку здоровья C. Полный отказ от работы D. Непрерывные тренировки **Ключ:** B Аргумент: ЗОЖ — это система устойчивых привычек, а не отдельные действия. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы: Факторы, ухудшающие здоровье при неправильном образе жизни: A. Недосыпание B. Хроническая гиподинамия C. Сбалансированное питание D. Высокий уровень хронического стресса **Ключ:** A, B, D Аргумент: Эти факторы ухудшают физическое и психологическое состояние. --- Решите задачу У человека были следующие показатели (0–100): Физическая активность — 60, качество сна — 55, уровень стресса — 70. После программы по изменению образа жизни:
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			– активность ↑ на 25% – сон ↑ на 20% – стресс ↓ на 30% 1. Найдите новые значения. 2. Рассчитайте общий прирост здоровья, если итоговый индекс определяется: **Итог = (Активность + Сон + (100 − Стресс)) / 3** **Ключ:** 1) Активность: 60 + 25% = 60 + 15 = **75** Сон: 55 + 20% = 55 + 11 = **66** Стресс: 70 − 30% = 70 − 21 = **49** 2. Итог = (75 + 66 + (100 − 49))/3 = (75 + 66 + 51)/3 = 192/3 = **64** Аргумент: ЗОЖ способствует снижению стресса и повышению функционирования организма.

Критерии оценивания тестового задания:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий

4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практические задания должны отражать умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Введение в психологию здоровья	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Установите соответствие между компонентами психологического здоровья и умениями специалиста по психологии здоровья, необходимыми для их оценки: **Компонент** — **Умение** 1. Эмоциональная устойчивость — А. Анализировать динамику стресса и механизмов совладания 2. Саморегуляция — Б. Оценивать способность к постановке целей и их реализации 3. Личностная зрелость — В. Выявлять уровень ответственности и устойчивости ценностей 4. Стрессоустойчивость — Г. Определять навыки управления эмоциями и поведением **Ключ:** 1-Г, 2-Б, 3-В, 4-А

			Установите правильную последовательность действий специалиста, формирующего индивидуальный план укрепления психологического здоровья клиента: 1. Анализ данных диагностики 2. Определение приоритетных областей развития 3. Формирование целей улучшения здоровья 4. Разработка перечня действий и упражнений 5. Мониторинг изменений и корректировка плана **Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Во время консультации клиент сообщает, что испытывает снижение энергии, трудности в концентрации и хроническое напряжение. Специалист выбирает первоочередную стратегию работы. Какое решение наиболее правильное? А. Усилить нагрузку и включить

		развития обучающихся.	интенсивные задания B. Сразу перейти к глубоким личностным конфликтам C. Провести оценку уровня стресса и навыков саморегуляции D. Предложить клиенту самостоятельно найти способы восстановления **Ключ:** C **Аргумент:** Первым шагом является выявление уровня стресса, дефицитов саморегуляции и факторов, нарушающих психологическое здоровье. Преждевременная нагрузка или уход в глубинную работу может усилить истощение. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Клиенту требуется укрепление психологического здоровья. Какие инструменты специалист может использовать для развития стрессоустойчивости и саморегуляции? A. Техники дыхания B. Когнитивная реструктуризация C. Игнорирование собственных эмоций D. Метод ведения дневника состояния

			E. Систематическая гиподинамия **Ключ:** A, B, D **Аргумент:** Эти методы направлены на повышение осознанности, управление стрессом и оптимизацию эмоциональных реакций. Игнорирование эмоций и гиподинамия ухудшают психологическое состояние. --- Решите задачу В рамках оценки психологического здоровья клиент выполнил три методики: — уровень субъективного благополучия (0–40) = 28 — уровень стрессоустойчивости (0–40) = 24 — уровень саморегуляции (0–40) = 30 Итоговый индекс психологического здоровья рассчитывается по формуле: **Индекс = (0,3 × Благополучие) + (0,35 × Стрессоустойчивость) + (0,35 × Саморегуляция)** 1. Вычислите итоговый индекс психологического здоровья. 2. Определите, насколько индекс увеличится, если саморегуляция возрастёт на 20%.

			Ключ: 1. Индекс = (0,3×28) + (0,35×24) + (0,35×30) = 8,4 + 8,4 + 10,5 = **27,3** 2. Саморегуляция +20% = 30 + 6 = 36 Новый индекс = 8,4 + 8,4 + (0,35×36 = 12,6) = **29,4** Разница: 29,4 – 27,3 = **2,1** **Аргумент:** Рост саморегуляции улучшает общий уровень психологического здоровья ввиду повышения способности управлять напряжением и поведением.
Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Установите соответствие между научными дисциплинами и их вкладом в изучение здоровья человека: **Дисциплина** — **Вклад** 1. Биология — А. Анализ социальных условий и поведения 2. Психология — Б. Изучение физиологических механизмов жизнедеятельности 3. Социология — В. Исследование когнитивных и эмоциональных процессов 4. Экология — Г. Изучение влияния среды обитания на здоровье

			Ключ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г --- Установите правильную последовательность этапов междисциплинарного анализа состояния здоровья человека: 1. Сбор данных из различных дисциплин 2. Формирование комплексной модели здоровья 3. Определение факторов риска и ресурсов 4. Разработка стратегий укрепления здоровья 5. Оценка эффективности принятых мер **Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5 --- Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Клиент жалуется на хроническое переутомление и трудности с адаптацией. Специалист применяет междисциплинарный подход. Что он должен сделать первым?
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и	

		развития обучающихся.	A. Назначить физическую тренировку B. Собрать информацию о биологических, психологических и социальных факторах C. Сразу провести глубокое личностное консультирование D. Порекомендовать смену места работы **Ключ:** B **Аргумент:** Междисциплинарный подход требует комплексного анализа разных уровней функционирования (биологического, психологического, социального), а не односторонних действий. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор: Комплексное исследование здоровья школьника выявляет повышенный стресс. Какие методы подходят для междисциплинарной диагностики? A. Наблюдение за поведенческими паттернами B. Анализ физиологических показателей (ЧСС, вариабельность ритма) C. Игнорирование социальных факторов D. Опросник стилей совладания

			E. Анализ школьной нагрузки и социальной среды **Ключ:** A, B, D, E **Аргумент:** Междисциплинарность предполагает учёт биологических, психологических и социальных факторов. Игнорирование социального контекста недопустимо. --- Решите задачу Исследователь рассчитывает интегральный индекс здоровья по трём параметрам (0–50 баллов): — Биологический компонент = 40 — Психологический = 32 — Социальный = 38 Индекс = (0,4 × Биологический) + (0,3 × Психологический) + (0,3 × Социальный) 1. Рассчитайте индекс здоровья 2. Определите, насколько он повысится, если психологический компонент увеличить на 25% **Ключ:** 1. 0,4×40 + 0,3×32 + 0,3×38 = 16 + 9,6 + 11,4 = **37**

			2. Психологический рост на 25%: 32 + 8 = 40 Новый индекс: 16 + 12 + 11,4 = **39,4** Разница: 39,4 – 37 = **2,4**
Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Установите соответствие между возрастом и ведущей деятельностью, наиболее влияющей на здоровье: **Возраст** — **Деятельность** 1. Младший школьный — А. Построение интимно-личностных отношений 2. Подростковый — Б. Учебная деятельность 3. Юность — В. Общественно-полезная деятельность 4. Взрослый — Г. Профессиональная деятельность **Ключ:** 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г --- Установите правильную последовательность формирования позитивного влияния ведущей деятельности на здоровье: 1. Осознание требований деятельности 2. Формирование навыков

		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	саморегуляции 3. Укрепление мотивации 4. Развитие устойчивых стратегий поведения 5. Позитивная динамика состояния здоровья **Ключ:** 1 → 3 → 2 → 4 → 5 --- Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы: Подросток испытывает высокий стресс из-за конкуренции и перегрузки в школе. Что в первую очередь должен сделать психолог? A. Увеличить учебную нагрузку B. Разобрать структуру ведущей деятельности и определить перегружающие факторы C. Сразу перейти к глубокой личностной терапии D. Сосредоточиться только на успеваемости **Ключ:** B **Аргумент:** В подростковом возрасте учеба — ведущая деятельность. Нарушения в ней напрямую влияют на здоровье, поэтому важно определить, какие элементы создают перегрузку.

			Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и обоснуйте выбор: Какие условия усиливают положительное влияние ведущей деятельности на здоровье? A. Осознанная мотивация B. Адекватная физическая нагрузка C. Хроническое давление взрослых D. Возможность выбора и самореализации E. Нестабильный режим дня **Ключ:** A, B, D **Аргумент:** Мотивация, наличие выбора и умеренная физическая активность усиливают адаптационные возможности. Давление и нарушения режима ухудшают здоровье. Решите задачу Ученик оценивает влияние учебной деятельности на своё состояние по трём шкалам (0–10): — Удовлетворённость учебой = 6 — Уровень стресса (инвертируется: итог = 10 – показатель) = 7 — Ощущение успеха = 8

			Интегральный показатель: Индекс = (0,3 × Удовлетворённость) + (0,4 × (10–Стресс)) + (0,3 × Успех) 1. Рассчитайте индекс 2. На сколько он увеличится, если ощущение успеха возрастёт на 50%? **Ключ:** 1. 0,3×6 + 0,4×3 + 0,3×8 = 1,8 + 1,2 + 2,4 = **5,4** 2. Успех +50% = 8 + 4 = 12 Новый индекс = 1,8 + 1,2 + (0,3×12=3,6) = **6,6** Разница: 6,6 – 5,4 = **1,2**
Здоровье и образ жизни	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Установите соответствие между элементами образа жизни и их влиянием на здоровье: **Элемент** — **Влияние** 1. Физическая активность — А. Формирует устойчивость к стрессу 2. Питание — Б. Определяет уровень энергии и обмен веществ 3. Сон — В. Восстанавливает физиологические системы 4. Социальная поддержка — Г. Улучшает психоэмоциональное состояние

			Ключ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г --- Установите правильную последовательность формирования здорового образа жизни: 1. Оценка текущего состояния 2. Формирование цели 3. Выбор инструментов изменения поведения 4. Постепенное внедрение навыков 5. Мониторинг и корректировка **Ключ:** 1 → 2 → 3 → 4 → 5 ---
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и обоснуйте: Клиент сообщает о регулярной усталости и нарушениях сна. Какое решение наиболее обосновано? A. Рекомендовать усиленные тренировки B. Предложить анализ режима дня и факторов, нарушающих сон C. Игнорировать проблему, сосредоточившись на питании D. Назначить социальную активность

			как приоритет **Ключ:** B **Аргумент:** Сон — ключевой компонент здоровья. Для коррекции нужно выявить, какие элементы режима и поведения нарушают его качество. --- Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и аргументы: Какие стратегии реально помогают формировать здоровый образ жизни? A. Постепенное изменение привычек B. Жёсткие ограничения без подготовки C. Повышение осознанности D. Социальная поддержка E. Полное исключение отдыха **Ключ:** A, C, D **Аргумент:** Доказано, что устойчивые изменения происходят постепенно, с опорой на осознанность и поддержку. Жёсткие ограничения и отсутствие отдыха приводят к срывам и ухудшению здоровья. --- Решите задачу

			Клиент оценивает состояние по четырём шкалам (0–10): — Качество сна = 5 — Уровень физической активности = 4 — Питание = 7 — Уровень стресса (инверсия: итоговый = 10 – показатель) = 6 Индекс образа жизни: Индекс = (0,25×Сон) + (0,25×Активность) + (0,25×Питание) + (0,25×(10–Стресс)) 1. Рассчитайте индекс 2. Определите изменение индекса, если активность увеличится на 75% **Ключ:** 1. 0,25×5 + 0,25×4 + 0,25×7 + 0,25×4 = 1,25 + 1 + 1,75 + 1 = **5** **2.** Активность +75% → 4 + 3 = 7 Новый индекс: 1,25 + 1,75 + 1,75 + 1 = **5,75** Разница: 5,75 – 5 = **0,75**

Критерии оценивания практических занятий:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя

удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы содержат несколько практических заданий по индивидуальным вариантам, в полном объеме охватывающих изученный материал по указанной теме (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ). Выполнение контрольных работ позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	**Часть 1. Теоретические вопросы (10 баллов)** 1. Дайте развернутое определение понятий: a) «психология здоровья» b) «психологические факторы здоровья» *(2 балла — по 1 за каждое определение)* 2. Назовите три основных направления психологии здоровья и кратко охарактеризуйте их. *(3 балла)* 3. Опишите основные методы психологического изучения здоровья человека. *(5 баллов)* **Часть 2. Аналитические задания (15 баллов)** 4. Рассмотрите кейс: у двух людей одинаковая физическая активность и питание, но разная стрессоустойчивость. Один человек легко справляется с нагрузками, другой часто болеет. **Задание:** • Определите психологические факторы, влияющие на различия в здоровье. • Сделайте выводы о роли психологии здоровья в профилактике заболеваний. *(7 баллов — 3 + 4)* 5. Проанализируйте гипотетические результаты опроса: уровень эмоциональной устойчивости и удовлетворенности жизнью у группы студентов. Определите возможные последствия для

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	физического и психического здоровья, а также предложите способы повышения устойчивости. *(8 баллов)* **Часть 3. Практическая задача (15 баллов)** 6. Разработайте краткую программу рекомендаций для человека с высоким уровнем стресса, включающую психологические методы профилактики и поддержания здоровья. Укажите: • Методы снижения стресса • Психологические привычки, поддерживающие здоровье • Возможное влияние этих мер на общее состояние *(15 баллов — оценка полноты и обоснованности предложений)*

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя.
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа (индикаторы ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ – на выбор) включает в себя проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборка нормативного и иного материала и выполнение других заданий.

Тема	**Код и формулировка компетенции**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Типовое задание для самостоятельной работы**
Введение в психологию здоровья	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.	задание Составьте сравнительную таблицу (3–4 столбца) по современным теориям консультирования, включив в неё: ключевые методы, этические требования при работе с обучающимися разных возрастов, а также функции межведомственных ресурсных центров в поддержке образовательного процесса. Сформулируйте вывод о том, как знания этих теорий и структур помогают психологу организовывать консультативную работу в образовательной среде.
		ИПК-1.2. Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	задание Проанализируйте ситуацию: *классный руководитель сообщает, что группа подростков конфликтует с новым учителем; родители требуют вмешательства психолога; администрация просит «срочно снизить напряжение».* Разработайте алгоритм действий консультанта, включив: соблюдение этических и правовых норм, методы налаживания взаимодействия между педагогами и обучающимися, способы

		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	оценки эффективности принятых мер и элементы групповой консультации для учащихся по выработке конструктивных навыков общения. задание Смоделируйте консультационный план (структурированный текст на 10–12 пунктов), который психолог проводит одновременно для трёх категорий: обучающегося, родителя и педагога. В плане должны быть отражены методы выявления личностных и межличностных трудностей, приёмы консультирования по вопросам профессионального самоопределения, стратегии улучшения взаимоотношений в коллективе и рекомендации для администрации по оптимизации образовательной среды.
Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.	**задание** Подготовьте аналитическую карту, в которую включите: три современные теории консультирования (по вашему выбору), основные методы работы в каждой, этические нормы, регулирующие деятельность консультанта, а также функции межведомственных ресурсных центров, взаимодействующих с образовательными организациями. В конце карты сформулируйте вывод о том, как сочетание теорий, методов и межведомственного взаимодействия обеспечивает качество консультативной помощи обучающимся разных возрастов.

		ИПК-1.2. Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	**задание** Проанализируйте кейс: *в старших классах возникло напряжение между учениками и преподавателем профильного предмета; часть подростков конфликтует друг с другом; родители выражают обеспокоенность снижением мотивации детей; администрация просит психолога оценить ситуацию и предложить комплекс мер.* На основе кейса разработайте программу действий психолога, включив: соблюдение правовых и этических норм, взаимодействие с педагогами, выбор методов индивидуальных и групповых консультаций, способы оценки эффективности предложенных мер и вариант сопровождения учащихся в ситуации выбора дальнейшей профессиональной траектории.
		ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	**задание** Составьте подробный консультационный маршрут для трёх уровней субъектов образовательной среды: 1. обучающийся, 2. родитель, 3. педагог (или администрация). В маршруте опишите конкретные навыки консультирования, которые вы примените на каждом уровне: техники работы с

			личностными и межличностными трудностями обучающегося, методы консультирования родителей по вопросам взаимодействия с ребёнком и поддержки профессионального самоопределения, способы консультирования педагогов по вопросам психологического климата в коллективе и оптимизации образовательного процесса. В конце маршрута укажите прогноз ожидаемых изменений при успешной реализации.
Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. **ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического	**задание** Составьте таблицу, в которой проанализируйте влияние ведущей деятельности на здоровье личности в трёх возрастных периодах: дошкольном, младшем школьном и подростковом. Для каждого периода укажите: ведущую деятельность, её влияние на физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье, методы консультирования, которые оптимально использовать с учётом возраста, а также возможные формы межведомственной поддержки обучающегося и семьи. Сформулируйте вывод о роли возрастной специфики ведущей деятельности в консультативной практике. **задание** На основе ситуации: *в 6 классе*

		консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. **ИПК-1.3.** Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	*наблюдается резкое снижение учебной мотивации, учащиеся часто устают, увеличились конфликты в группе, родители сообщают о повышенной раздражительности детей*, разработайте план консультативной работы. Включите: — соблюдение профессиональной этики; — взаимодействие с педагогами по оптимизации учебной нагрузки; — организацию групповой и индивидуальной работы с подростками, учитывая, что их ведущая деятельность — общение со сверстниками; — способы оценки эффективности изменений; — рекомендации для семьи по поддержанию здорового режима дня и эмоциональной регуляции. **задание** Разработайте структуру консультации для трёх групп субъектов: обучающийся, педагог, родитель. Основная тема — влияние ведущей деятельности на здоровье при переходе из младшего школьного возраста в подростковый. Опишите навыки консультирования, которые вы примените: — в работе с ребёнком (снижение тревожности, поддержка самооценки, развитие навыков общения); — в работе с педагогом (коррекция стиля взаимодействия, создание условий для безопасного общения в классе); — в работе с родителями (поддержка возрастных изменений, профилактика перегрузок, гармонизация семейных

			отношений). Завершите прогнозом возможных позитивных изменений в состоянии здоровья и поведении ребёнка при успешном консультировании.

Здоровье и образ жизни	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. **ИПК-1.2.** Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. **ИПК-1.3.** Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития	**задание** Составьте краткий теоретический обзор (1–1,5 страницы), в котором раскройте взаимосвязь между образом жизни обучающихся и их физическим, психоэмоциональным и социальным здоровьем. Опишите современные подходы к консультированию по вопросам ЗОЖ, этические нормы работы специалиста при обсуждении чувствительной информации (сон, питание, семейные привычки), а также роль межведомственных организаций (медицинские службы, социальные центры, спортивные учреждения) в поддержке здорового образа жизни обучающихся. Сделайте вывод о значимости интеграции межведомственного взаимодействия в консультировании. **задание** Разработайте план консультативной работы школьного психолога с классом, где выявлены нарушения здорового образа жизни: хроническое недосыпание, высокая учебная перегрузка, недостаток физической активности и увеличение конфликтов в группе. Включите: — соблюдение этических и нормативных требований; — взаимодействие с педагогами по оптимизации учебного режима; — рекомендации для родителей по коррекции бытовых привычек;

		обучающихся.	— проведение групповой работы с обучающимися (тренинг навыков саморегуляции, тайм-менеджмента, профилактики цифровой зависимости); — способы отслеживания эффектов консультирования и корректировки плана. --- **задание** Смоделируйте консультацию для трёх групп: обучающийся, педагог, родитель. Исходная ситуация: подросток демонстрирует признаки эмоционального истощения, жалуется на отсутствие энергии, нерегулярное питание и сложности в общении с одноклассниками. Опишите свои действия и используемые навыки в работе: — с обучающимся (анализ привычек, выявление факторов риска, формирование мотивации к изменению образа жизни); — с педагогом (помощь в корректировке учебной нагрузки, наблюдение за динамикой состояния подростка); — с родителем (консультирование по вопросам режима, эмоциональной поддержки и профилактики переутомления). Сделайте прогноз возможной динамики состояния ребёнка при согласованной работе всех участников образовательного процесса.

Критерии оценивания самостоятельной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется если работа носит научно-исследовательский характер, проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
хорошо	выставляется если проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
удовлетворительно	выставляется если проведен сравнительный анализ научно-методической литературы, приведены примеры
неудовлетворительно	выставляется если работа прошла проверку на антиплагиат и соответствует требованиям оформления

4.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом.

Примерные индивидуальные задания (темы)для курсовых работ:

КУРСОВАЯ РАБОТА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

Критерии оценивания курсовой работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. Все аналитические расчеты выполнены верно, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Все выводы и предложения убедительно аргументированы. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на вопросы преподавателя, демонстрирует глубокое знание теоретического материала, способен аргументировать собственные утверждения и выводы
хорошо	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. В расчетах допускаются незначительные (не искажающие общего итога оценки) погрешности/ошибки. Большинство выводов и предложений аргументировано, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Оформление курсовой работы и полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две несущественные ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах, в оформлении таблиц. Наличествует незначительное количество грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на большинство вопросов преподавателя, демонстрирует хорошее знание теоретического материала, но не всегда способен аргументировать собственные утверждения и выводы. При наводящих вопросах преподавателя исправляет ошибки в ответе
удовлетворительно	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Результаты обзора литературных и иных источников представлены недостаточно полно, недостаточно логично и последовательно. Верно определены исходные данные для расчетов, но имеются грубые ошибки в расчетах. Аргументация выводов и предложений слабая или отсутствует. Экономические выводы носят констатирующий (описательный) характер. Имеются одно-два существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две существенных ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах. Много грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся допускает грубые ошибки при ответах на вопросы преподавателя, демонстрирует слабое знание теоретического материала, в большинстве случаев не способен уверенно аргументировать собственные утверждения и выводы

неудовлетворительно	Содержание курсовой работы не соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Неверно определены исходные данные для расчетов, неверно и не корректно применены методы экономического анализа. Экономические выводы содержат неверную экономическую оценку. Имеются более двух существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Большое количество существенных ошибок по сути работы, много грамматических и стилистических ошибок и др. Полученные результаты не отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. При защите курсовой работы обучающийся демонстрирует слабое понимание программного материала, студент не может защитить свои решения, допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Курсовая работа не представлена преподавателю. Обучающийся не явился на защиту курсовой работы

5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

5.1. Вопросы к зачету

1. Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом.
2. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Взаимосвязь психологии здоровья с другими смежными науками.
3. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.
4. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
5. Психическая саморегуляция и здоровье.
6. Сопоставление психологии здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
7. Определение психологии здоровья. Её цели и задачи.
8. Направления научных исследований в области психологии здоровья.
9. Объект и предмет психологии здоровья.
10. Базовые определения здоровья.
11. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
12. Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
13. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
14. Мифическая природа нарушений здоровья.
15. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.
16. Психологические концепции развития психосоматических расстройств.
17. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
18. Формы работы в области психологии здоровья.
19. Подходы к определению психической нормы и патологии.
20. Критерии психического здоровья.
21. Перечень качеств зрелой личности.
22. «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде.
23. Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье».
24. Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
25. Легальные и нелегальные наркотики.
26. Определение зависимости. Виды зависимостей.
27. Личностные особенности зависимых.
28. Критерии диагностики интернет-зависимости.
29. Первичная профилактика зависимостей.
30. Влияние особенностей зачатия, течения беременности, родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
31. Психическое здоровье студентов.
32. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.

33. Понятие «профессиональное здоровье».
34. Синдром эмоционального выгорания.
35. Классификация методов развития личности.
36. Почему психология здоровья рассматривается как междисциплинарная область знаний?
37. Каковы основные цели и задачи психологии здоровья?
38. Перечислите направления научных исследований в области психологии здоровья.
39. Назовите объект и предмет психологии здоровья.
40. Дайте базовые определения здоровья.
41. Как сформировать мотивацию к сохранению, укреплению и развитию здоровья?
42. Что значит быть эмоционально благополучным человеком?
43. Что такое внутренняя картина здоровья?
44. Перечислите социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.

Критерии оценивания зачета с оценкой/экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

Критерии оценивания зачета с оценкой/экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающимся правильно и полностью раскрыто содержание материала в пределах программы, чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, точно использованы научные и технические термины, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения
хорошо	Выставляется, если обучающимся раскрыто основное содержание материала в пределах программы, даны определения и раскрыто содержание понятий, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения, но присутствуют незначительные нарушения в последовательности изложения, имеются одна-две неточности в содержании ответа
удовлетворительно	Выставляется, если обучающимся содержание учебного материала изложено фрагментарно, не всегда последовательно, не даны определения, не раскрыто содержание понятий, или они изложены с ошибками, допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии, отсутствуют выводы и обобщения из предыдущего материала, или возможны ошибки в их изложении
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающимся основное содержание учебного материала не раскрыто, не даются ответы на основные вопросы, допускаются грубые ошибки в определении понятий, в использовании терминологии, отсутствуют выводы и обобщения

6 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Задания для диагностической работы должны обеспечивать оценку полностью или частично сформированных компетенций. Каждое задание должно быть привязано к тому или иному индикатору сформированности компетенций.

При формировании заданий для диагностической работы необходимо использовать тестовые задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Расчетные задачи.

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

№ п/п	Тема занятия	Код компетенции	Индикатор	Тип задания	Задание	
					Вариант 1	Вариант 2
1.	Введение в психологию здоровья	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между компонентами здоровья и их описанием** **Компоненты** 1. Физическое А. Способно 2. Психическое Б. Функцион 3. Социальное В. Устойчив **Ключ:** 1 – Б, 2 – В, 3 – А **Пояснение:** Физическое здоровье связано с телесным функционированием, психическое — с эмоционально-когнитивной сферой, социальное — с качеством взаимодействий.	**Установите соответствие между задачами психологии здоровья и их содержанием** **Задачи** 1. Профилактическая А. Из 2. Диагностическая Б. Пр 3. Исследовательская В. Оп **Ключ:** 1 – Б, 2 – В, 3 – А **Пояснение:** профилактика нацелена на предупреждение рисков, диагностика — на оценку состояния, исследование — на изучение закономерностей.
				Задания закрытого типа на установление последовательности.	**Установите правильную последовательность этапов формирования установки на здоровый образ жизни** Формирование устойчивой установки проходит через следующие стадии: А. Закрепление поведенческих изменений Б. Осознание ценности здоровья	**Установите правильную последовательность развития стрессовой реакции** А. Стадия истощения Б. Стадия тревоги В. Стадия сопротивления **Ключ:** Б → В → А

			ИПК-1.2. Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	В. Формирование мотивации Г. Принятие решения о действиях **Ключ:** Б → В → Г → А **Пояснение:** сначала появляется осмысление ценности здоровья, затем мотивация, затем решение действовать, и только после — закрепление поведения. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Студент испытывает постоянный стресс, но считает это нормальным состоянием и не пытается менять режим дня. Он часто болеет, но не связывает это со своим образом жизни. Какой уровень профилактики необходим? А. Первичная Б. Вторичная	**Пояснение:** классическая модель Г. Селье: тревога → сопротивление → истощение. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Молодой специалист отмечает снижение концентрации, эмоциональную раздражительность и головные боли. Он стал пить больше кофе и работать дольше, чтобы снижать симптомы, но они усиливаются. Какой механизм здесь проявляется? А. Позитивная адаптация Б. Дезадаптация В. Психосоматическая регуляция **Ключ:** Правильный ответ: Б **Пояснение:** симптомы усиливаются из-за

					В. Третичная **Ключ:** Правильный ответ: А **Пояснение:** студент не осознаёт факторов риска, и задача специалиста — сформировать отношение к здоровому образу жизни, что относится к первичной профилактике.	неэффективных способов компенсации, что характерно для дезадаптации.
			ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Подросток жалуется на снижение энергии, нестабильное настроение и трудности концентрации. При обследовании не выявлено заболеваний. Психолог предполагает влияние образа жизни. Какие факторы могут быть ключевыми? А. Недостаток сна Б. Низкая двигательная активность В. Плохие отношения со	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: У школьника наблюдаются хроническая усталость, ухудшение памяти, раздражительность. Психолог обнаружил, что ребёнок спит по 5 часов, мало гуляет и часто пропускает приёмы пищи. Что может быть следствием такого образа жизни? А. Снижение иммунитета Б. Риск формирования тревожных расстройств В. Улучшение когнитивной гибкости Г. Нарушение гормонального баланса Д. Рост физической выносливости **Ключ:**

			психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	Расчетные задачи.	сверстниками Г. Генетические заболевания Д. Избыточное использование гаджетов **Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Д **Пояснение:** все перечисленные факторы (кроме генетического) могут существенно влиять на психическое и общее здоровье подростка при отсутствии выявленных заболеваний. --- **Решите задачу** За месяц ученик 9 класса фиксировал своё состояние по 10-балльной шкале энергии. Первые 10 дней средний показатель составил 4,6 балла. Следующие 10 дней — 6,2 балла. Последние 10 дней — 7,4 балла. Психолог предполагает, что улучшение связано с изменением режима сна: он стал спать ежедневно на 1,5	Правильные ответы: А, Б, Г **Пояснение:** недосып, гиподинамия и нерегулярное питание увеличивают риск психосоматических нарушений и снижают когнитивные ресурсы, но не улучшают гибкость и выносливость. --- **Решите задачу** Студент проводил мониторинг своей двигательной активности. В первые 2 недели он проходил в среднем по 4 000 шагов в день. После консультации со специалистом он увеличил активность: — третья неделя: 6 200 шагов — четвертая неделя: 7 100 шагов На сколько процентов увеличилась его средняя активность, если сравнить первые две недели со средним значением третьей и четвертой недели? **Ключ:**

					часа дольше. Найдите процент увеличения среднего уровня энергии с первых 10 дней до последних 10 дней. **Ключ:** Расчёт: (7,4 – 4,6) / 4,6 × 100% = 2,8 / 4,6 × 100% ≈ 60,9% **Ответ:** уровень энергии вырос примерно на **61%**. **Пояснение:** значительный рост подтверждает, что режим сна оказывает существенное влияние на самочувствие.	Среднее первых 2 недель = 4 000 Среднее третьей и четвертой = (6200 + 7100) / 2 = 6650 Рост = (6650 – 4000) / 4000 × 100% = 2650 / 4000 × 100% ≈ 66,25% **Ответ:** активность выросла примерно на **66%**. **Пояснение:** значительное улучшение показывает эффективность лечебно-профилактической рекомендации.
2.	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между аспектами здоровья и дисциплинами, которые их исследуют** **Аспект здоровья** Д 1. Физическое А. Социал 2. Психическое Б. Медиц 3. Социальное В. Психол **Ключ:** 1 – Б, 2 – В, 3 – А **Пояснение:** Физическое здоровье изучается медициной и физиологией, психическое — психологией и психиатрией, социальное	**Установите соответствие между функциями здоровья и их индикаторами** **Функции здоровья** 1. Физиологическая А. Стаб 2. Психологическая Б. Энер 3. Социальная В. Каче **Ключ:** 1 – Б, 2 – А, 3 – В **Пояснение:** физиологическая функция проявляется в биологических показателях, психологическая — в

			ИПК-1.2. Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Задания закрытого типа на установление последовательности. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	— социальной психологией. **Установите правильную последовательность этапов комплексного исследования здоровья человека** А. Анализ данных и выводы Б. Определение целей и задач исследования В. Сбор данных Г. Формулировка гипотез **Ключ:** Б → Г → В → А **Пояснение:** сначала ставятся цели, затем формулируются гипотезы, проводится сбор данных, после чего анализируются результаты. **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Исследователь оценивает влияние режима	эмоциональной стабильности, социальная — в межличностных взаимодействиях. **Установите правильную последовательность интеграции данных в междисциплинарном исследовании** А. Обработка данных Б. Сбор информации В. Выводы и рекомендации Г. Постановка задач **Ключ:** Г → Б → А → В **Пояснение:** сначала формулируются задачи исследования, затем собираются данные, обрабатываются и формируются выводы. **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор**

					сна, физической активности и стресса на успеваемость студентов. Какой подход наиболее подходит для такого исследования? А. Однодисциплинарный Б. Междисциплинарный В. Субъективный **Ключ:** Правильный ответ: Б **Пояснение:** исследование включает психологические, физиологические и социологические аспекты, поэтому требуется междисциплинарный подход.	Текст: Для оценки здоровья школьников учитываются физическая активность, питание, стрессоустойчивость и отношения в классе. Какой тип исследования применяется? А. Лонгитюдное Б. Междисциплинарное В. Экспериментальное **Ключ:** Правильный ответ: Б **Пояснение:** используются данные из медицины, психологии и социологии — это междисциплинарное исследование.
			ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: В исследовании здоровья сотрудников учитывались физическое состояние, эмоциональное самочувствие, мотивация к труду, социальные	**Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Студенты отмечают усталость, раздражительность и снижение мотивации. Исследователи фиксируют их режим сна, физическую

			проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	Расчетные задачи.	взаимодействия и образ жизни. Какие методы следует использовать? А. Медицинское обследование Б. Психологическое тестирование В. Социологический опрос Г. Литературный анализ Д. Биохимический анализ крови **Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Д **Пояснение:** для комплексного междисциплинарного исследования нужны медицинские, психологические и социологические методы, литературный анализ не дает данных о здоровье. --- **Решите задачу** В ходе исследования 50 студентов фиксировали среднее количество сна и уровень усталости по 10-балльной шкале.	активность, социальные контакты, уровень стресса. Какие факторы можно считать ключевыми для здоровья студентов? А. Состояние сердечно-сосудистой системы Б. Качество сна В. Социальные отношения Г. Использование гаджетов Д. Стаж работы родителей **Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Г **Пояснение:** физические и психологические показатели напрямую влияют на здоровье студентов, стаж работы родителей не является ключевым фактором. --- **Решите задачу** В исследовании уровня стресса 40 студентов средний показатель составил 6,8 балла по 10-балльной шкале. После включения регулярных спортивных занятий средний показатель

					Средний сон: 6,2 часа, уровень усталости: 7,1 балла. После вмешательства (коррекция режима сна и физической активности) средний сон увеличился до 7,8 часов, уровень усталости снизился до 4,5 балла. На сколько процентов снизился уровень усталости? **Ключ:** Расчёт: (7,1 – 4,5)/7,1 × 100% = 2,6 / 7,1 × 100% ≈ 36,6% **Ответ:** уровень усталости снизился примерно на **37%** **Пояснение:** улучшение сна и активности существенно снизило субъективное ощущение усталости.	снизился до 5,1 балла. На сколько процентов снизился уровень стресса? **Ключ:** Расчёт: (6,8 – 5,1)/6,8 × 100% = 1,7 / 6,8 × 100% ≈ 25% **Ответ:** уровень стресса снизился на **25%** **Пояснение:** внедрение физической активности привело к заметному уменьшению стрессовых проявлений.
3.	Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между видами ведущей деятельности и влиянием на здоровье личности** **Ведущая деятельность** 1. Учебная А. 2. Трудовая Б. 3. Игровая В. **Ключ:** 1 – А, 2 – Б, 3 – В **Пояснение:** учебная деятельность развивает	**Установите соответствие между характеристикой деятельности и типом влияния на личность** **Характеристика деятельно** 1. Целенаправленная учебная 2. Физическая трудовая 3. Коллективная игровая **Ключ:** 1 – А, 2 – Б, 3 – В **Пояснение:** учебная деятельность улучшает

					умственные способности и помогает управлять стрессом, трудовая — физические показатели, игровая — социальные и эмоциональные навыки.	когнитивные функции, физическая трудовая — телесные показатели, коллективная игровая — социальные и эмоциональные.
			ИПК-1.2. Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Задания закрытого типа на установление последовательности.	**Установите правильную последовательность этапов оценки влияния деятельности на здоровье** А. Анализ состояния здоровья Б. Определение типов деятельности В. Сбор информации о физических, эмоциональных и социальных показателях Г. Выводы и рекомендации **Ключ:** Б → В → А → Г **Пояснение:** сначала классифицируют виды деятельности, собирают данные, анализируют состояние здоровья, затем формулируют рекомендации. **Прочитайте текст, выберите правильный**	**Установите правильную последовательность интеграции деятельности и здоровья** А. Определение проблемных аспектов здоровья Б. Сбор данных о типах деятельности В. Анализ взаимосвязей между деятельностью и показателями здоровья Г. Разработка рекомендаций по коррекции нагрузки **Ключ:** Б → А → В → Г **Пояснение:** сначала фиксируют виды деятельности, затем оценивают здоровье, анализируют взаимосвязи и дают рекомендации. **Прочитайте текст,**

			ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся.	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Студенты, которые регулярно участвуют в творческих группах и спортивных секциях, демонстрируют меньшую утомляемость и более высокий уровень удовлетворенности жизнью. Какое влияние ведущей деятельности преобладает? А. Физическое Б. Психологическое В. Социальное **Ключ:** Правильный ответ: Б **Пояснение:** участие в групповых и творческих активностях влияет на эмоциональное состояние и удовлетворенность, что относится к психологическому здоровью. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы,**	**выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Студенты, участвующие в волонтерских проектах, демонстрируют улучшение социальных навыков, снижение уровня тревожности и повышение самооценки. Какой основной эффект ведущей деятельности наблюдается? А. Физический Б. Социально-психологический В. Академический **Ключ:** Правильный ответ: Б **Пояснение:** волонтерская деятельность в первую очередь влияет на эмоциональное состояние и социальные навыки. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите**

					обосновывающие ваш выбор Текст: Учебная, трудовая и игровая деятельность влияют на когнитивное развитие, уровень физической активности, эмоциональное состояние, социальные взаимодействия и стрессоустойчивость. Какие показатели необходимо фиксировать при исследовании влияния деятельности на здоровье? А. Уровень тревожности Б. Частота сердечных сокращений В. Навыки командного взаимодействия Г. Успеваемость и концентрация внимания Д. Потребление электроэнергии **Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Г **Пояснение:** измеряют психологические, физические и социальные показатели; потребление электроэнергии не связано с индивидуальным здоровьем.	**аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Анализ показал, что разные виды деятельности (учебная, игровая, трудовая) влияют на уровень стресса, эмоциональное состояние, физическое самочувствие, коммуникативные навыки. Какие параметры необходимо учитывать в исследовании влияния деятельности на здоровье? А. Эмоциональная устойчивость Б. Физическая активность В. Когнитивные показатели Г. Уровень владения иностранными языками Д. Социальные навыки **Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Д **Пояснение:** влияние деятельности отражается на эмоциональных, физических, когнитивных и социальных показателях; знание языков напрямую не связано с здоровьем.

				Расчетные задачи.	**Решите задачу** В исследовании влияния учебной и игровой деятельности на студентов 30 человек фиксировали уровень усталости по 10-балльной шкале. До вмешательства средний уровень усталости был 7,2 балла, после введения комбинированной деятельности снизился до 4,8 балла. На сколько процентов снизился уровень усталости? **Ключ:** Расчёт: (7,2 – 4,8)/7,2 × 100% = 2,4 / 7,2 × 100% ≈ 33,3% **Ответ:** снижение усталости примерно на **33%** **Пояснение:** комбинированная деятельность снижает утомляемость за счет разнообразия когнитивной, физической и социальной активности.	**Решите задачу** 30 студентов фиксировали уровень стресса (по 10-балльной шкале) до и после включения в учебно-игровой проект. До участия средний показатель был 6,5, после — 4,2. На сколько процентов снизился уровень стресса? **Ключ:** Расчёт: (6,5 – 4,2)/6,5 × 100% = 2,3 / 6,5 × 100% ≈ 35,4% **Ответ:** уровень стресса снизился примерно на **35%** **Пояснение:** интеграция учебной и игровой деятельности способствует снижению стрессовых проявлений за счет психологической и социальной поддержки.
4.	Здоровье и образ жизни	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по	**ИПК-1.1.** Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Установите соответствие между аспектами образа жизни и их влиянием на здоровье**	**Установите соответствие между привычками и влиянием на здоровье**

		оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.		**Аспект образа жизни** 1. Физическая активность 2. Рациональное питание 3. Социальные контакты и досуг **Ключ:** 1 – А, 2 – Б, 3 – В **Пояснение:** физическая активность улучшает физическое состояние, питание влияет на метаболизм и здоровье органов, социальные контакты снижают стресс и поддерживают психологическое благополучие.	**Привычка** **Влияние** 1. Поддержание регулярно на осуде воздухе Б. Снижение риска хронических заб нормального вес 2. Умеренное потребление сахара соли В. Формирование устойчивой эмоц стресс в кружках и клубах по 3. Участие в **кружках** интересам **Ключ:** 1 – А, 2 – Б, 3 – В **Пояснение:** прогулки улучшают физическое состояние и снижают стресс, питание влияет на метаболизм и здоровье, социальная активность поддерживает психоэмоциональное состояние.
			ИПК-1.2. Уметь: соблюдать нормативно-правовые, этические, профессионально-деонтологические нормы в процессе психологического консультирования субъектов образовательного процесса; владеть приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; владеть способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности;	Задания закрытого типа на установление последовательности.	**Установите правильную последовательность формирования здорового образа жизни** А. Анализ текущих привычек и поведения Б. Определение приоритетов для коррекции В. Внедрение программ физической активности, рационального питания и досуга Г. Оценка результатов и	**Установите правильную последовательность внедрения здоровых привычек** А. Определение неблагоприятных привычек Б. Постановка целей для улучшения образа жизни В. Систематическое внедрение изменений (физическая активность, питание, отдых) Г. Контроль эффективности

			проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	корректировка программы **Ключ:** А → Б → В → Г **Пояснение:** сначала анализируют существующие привычки, выделяют приоритеты, внедряют комплекс мероприятий, затем оценивают эффективность и корректируют действия. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Студентка занимается йогой 3 раза в неделю, соблюдает сбалансированное питание и участвует в волонтерских проектах. Она отмечает снижение тревожности и улучшение настроения. Какое влияние образа жизни преобладает на здоровье? А. Физическое Б. Психологическое В. Социальное	изменений **Ключ:** А → Б → В → Г **Пояснение:** сначала выявляют проблемные зоны, ставят цели, постепенно внедряют изменения, а затем контролируют результаты. --- **Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Студент регулярно занимается плаванием, правильно питается и общается с друзьями. Он отмечает повышение жизненной энергии и улучшение настроения. Какое влияние образа жизни является ведущим? А. Физическое Б. Психологическое В. Социальное **Ключ:**

			ИПК-1.3. Владеть: навыками консультирования обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам; навыками консультирования администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам; консультирования родителей (законных представителей) по проблемам взаимоотношений с обучающимися, их развития, профессионального самоопределения и другим вопросам; консультирования администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Ключ:** Правильный ответ: Б **Пояснение:** йога и волонтерская деятельность улучшают эмоциональное состояние и психологическую устойчивость, что относится к психологическому здоровью. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Исследование студентов показало, что регулярная физическая активность, правильное питание, качественный сон, социальная поддержка и управление стрессом влияют на общее состояние здоровья. Какие показатели необходимо фиксировать для оценки влияния образа жизни на здоровье? А. Психоэмоциональное состояние	Правильный ответ: Б **Пояснение:** комплексная активность повышает эмоциональную устойчивость и улучшает психоэмоциональное состояние. --- **Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор** Текст: Изучение образа жизни студентов показало, что физическая активность, сон, питание, досуг и социальная поддержка влияют на общее состояние здоровья, стрессоустойчивость и эмоциональное состояние. Какие показатели необходимо фиксировать? А. Уровень тревожности Б. Продолжительность сна В. Рацион питания Г. Частота физических нагрузок Д. Вовлеченность в социальные мероприятия

			обучающихся.	Расчетные задачи.	Б. Физическую активность В. Рацион питания Г. Уровень стресса Д. Количество социальных контактов **Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Г, Д **Пояснение:** все эти показатели отражают ключевые аспекты образа жизни, влияющие на здоровье. --- **Решите задачу** 30 студентов в течение 3 месяцев включили в свою жизнь регулярные занятия спортом (2 раза в неделю) и контроль питания. Средний уровень утомляемости по 10-балльной шкале снизился с 6,8 до 4,4. На сколько процентов снизился уровень утомляемости? **Ключ:** Расчёт: (6,8 – 4,4)/6,8 × 100% = 2,4 / 6,8 × 100% ≈ 35,3% **Ответ:** уровень утомляемости снизился	**Ключ:** Правильные ответы: А, Б, В, Г, Д **Пояснение:** фиксируют все показатели, отражающие физическое, психологическое и социальное здоровье. --- **Решите задачу** 25 студентов добавили в режим дня регулярные прогулки (3 раза в неделю) и занятия спортом. Средний уровень стресса по 10-балльной шкале снизился с 7,0 до 4,5. На сколько процентов снизился уровень стресса? **Ключ:** Расчёт: (7,0 – 4,5)/7,0 × 100% = 2,5 / 7,0 × 100% ≈ 35,7% **Ответ:** снижение уровня стресса примерно на **36%** **Пояснение:** регулярная физическая и социальная активность эффективно снижает стресс и повышает психофизиологическое благополучие.

					примерно на **35%** **Пояснение:** комплекс мероприятий по изменению образа жизни (спорт + питание) способствует значительному снижению утомляемости и улучшению психофизиологического состояния.	

Ключевые компоненты ФОС

№ задания	«Ключ» (правильный(е) ответ(ы))	Содержание контрольного вопроса для промежуточной аттестации	Компетенция	Наименование дисциплины, в рамках которой осваивается данная компетенция
1.	Психогенетика — это наука, изучающая роль наследственности и среды в формировании психических процессов, свойств личности и поведения человека. Её ключевые задачи: определение степени наследуемости различных психических свойств (интеллекта, темперамента, эмоциональности); выявление взаимодействия генетических и средовых факторов (модели «генотип × среда»); изучение факторов риска развития психических расстройств; разработка методов профилактики и коррекции нарушений; исследование индивидуальных различий, обусловленных генетическими механизмами. Психогенетика позволяет понять, какие особенности врождённые, а какие формируются при жизни, и как эти факторы сочетаются..	Что изучает психогенетика и каковы её основные задачи?	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психология здоровья
2.	Главные методы психогенетики включают: **Близнецовый метод** — сравнение монозиготных и дизиготных близнецов для оценки наследуемости психических признаков. **Метод приёмных детей** — сопоставление детей с их биологическими и приёмными родителями, что позволяет разделить влияние генетики и среды. **Сибс-метод** — изучение психологических особенностей родных и неродных братьев/сестёр. **Геномные методы** —	Каковы основные методы психогенетических исследований?	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психология здоровья

	исследование конкретных генов, генетических маркеров, полигенных моделей риска. **Метод семейных корреляций** — выявляет сходства между поколениями. Эти методы помогают установить, какие психические качества более наследуемы, а какие сильнее зависят от среды.			
3.	**Наследуемость (h^2)** — это статистический показатель, отражающий долю вариативности признака в популяции, которая объясняется генетическими факторами. Важно понимать: наследуемость не описывает индивидуального человека, а относится только к группе; высокая наследуемость (например, 0.6–0.8) означает, что генетические различия вносят большой вклад, но **не исключают влияния среды**; показатель может меняться в зависимости от социально-культурных условий: если среда однородна, вклад генов кажется выше; наследуемость не является неизменной — она может увеличиваться с возрастом (например, интеллект). Таким образом, наследуемость — это оценка относительного вклада генов в различия между людьми.	Что такое наследуемость психологических признаков и как она интерпретируется ?	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психология здоровья
4.	Современная психогенетика рассматривает развитие психики как результат **взаимодействия генотипа и среды**, а не простого сложения факторов. Выделяют несколько моделей: **G × E (взаимодействие генов и среды)** — предрасположенность проявляется только в	Как взаимодействуют генетические и средовые факторы в развитии психики?	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психология здоровья

	определённых условиях (например, генетический риск депрессии усиливается при хроническом стрессе). **Селекция среды генотипом** — человек выбирает или создаёт среду, которая соответствует его врождённым особенностям (например, активный ребёнок выбирает подвижные занятия). **Корреляция генов и среды** (пассивная, активная, реактивная) — разные механизмы того, как среда усиливает генетические тенденции. **Эпигенетические эффекты** — среда может изменять экспрессию генов без изменения их структуры. Именно динамическое взаимодействие генов и среды формирует индивидуальный путь психического развития.			
5.	Психогенетика играет ключевую роль в понимании механизмов возникновения психических расстройств. Основные направления: **оценка наследуемости** расстройств (шизофрения, биполярное расстройство, тревожные и депрессивные расстройства имеют высокий генетический компонент); **поиск генов риска** и полигенных факторов, влияющих на уязвимость; **изучение взаимодействия биологических и стрессовых факторов** (например, модели уязвимости–стресса); **предсказание риска** развития нарушений у людей с наследственной предрасположенностью; **разработка профилактики**, направленной на минимизацию средовых триггеров. Психогенетика не занимается детерминизмом:	Какова роль психогенетики в изучении психических расстройств?	ПК-1 Способен осуществлять планирование мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психология здоровья

	наличие генетического риска **не означает**, что расстройство обязательно разовьётся — оно зависит от сочетания биологических, психологических и социальных факторов.			
Норма для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (<u>количественный</u> индикатор)		1 б — полный правильный ответ; 0 б — остальные случаи		