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:
Психологическая профилактика
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 «Психологическая профилактика». 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 «Психологическая профилактика»является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Психологическая профилактика». 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, позволяющийвыявитьстепень владениябазовыми знаниями,умениями инавыками, необходимымидляобучения, и определить уровеньвладения 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
Наименованиедисциплины	«Психологическая профилактика»
Факультет	Психологии
Направлениеподготовки / специальность	37.04.01 Психология (уровень магистратура)
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	

Общеевремятестирования(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-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ОПК-7.1.** Знает теоретические и методические основы психологической профилактики **ОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий

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 психогигиену	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием психогигиены и его характеристикой. **Понятие** — **Характер** **1.** Психогигиена труда — **A.** Система мероприятий, направл психического здоровья на рабоче **2.** Психогигиена семьи — **B.** Формирование условий для гар развития всех членов семьи **3.** Психогигиена учебной деятельности — **C.** Организация учебного процесс эмоциональных особенностей уча **4.** Психогигиена отдыха — **D.** Применение методов и правил восстановление психических ресу **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D
		ИОПК-7.2. Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность этапов психогигиенической работы: A. Анализ условий деятельности B. Определение факторов риска C. Разработка рекомендаций и профилактических мер D. Реализация мероприятий E. Мониторинг эффективности **Ключ:** A → B → C → D → E

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение) Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Психолог организует серию тренингов по снижению уровня стресса для сотрудников офиса с использованием дыхательных и релаксационных практик. Какой элемент психогигиены реализуется? A. Психогигиена учебной деятельности B. Психогигиена семьи C. Психогигиена труда D. Психогигиена отдыха **Ключ:** C **Обоснование:** Мероприятия направлены на сохранение психического здоровья в рабочей среде.
		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Выберите методы психогигиенической профилактики стрессовых состояний: A. Релаксация и дыхательные практики B. Организация режима труда и отдыха C. Психотерапия D. Психологическое консультирование

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			E. Игровые и симуляционные упражнения **Ключ:** A, B, D, E **Обоснование:** Методы A, B, D, E способствуют профилактике и снижению стресса, психотерапия относится к коррекции уже существующих проблем. --- **Расчетная задача (сложная, психологический уклон)** В группе 45 сотрудников оценивается уровень усталости и стресса по шкале 0–100 баллов. **Начальные данные:** • Усталость: высокий — 12, средний — 20, низкий — 13 • Стресс: высокий — 15, средний — 22, низкий — 8 После внедрения психогигиенических мероприятий: • 4 сотрудника с высокого уровня усталости снизились до среднего, 5 со среднего — до низкого • 5 сотрудников с высокого уровня стресса снизились до среднего, 3 со среднего — до низкого **Вопрос:** определите новое распределение сотрудников по уровням усталости и стресса. **Решение:** 1. **Усталость:** высокий: 12 − 4 = 8; средний: 20 + 4 − 5 =

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			19; низкий: 13 + 5 = 18 2. **Стресс:** высокий: 15 − 5 = 10; средний: 22 + 5 − 3 = 24; низкий: 8 + 3 = 11 **Ключ:** • Усталость: высокий — 8, средний — 19, низкий — 18 • Стресс: высокий — 10, средний — 24, низкий — 11
Введение в психопрофилактику	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между видом психопрофилактики и его характеристикой. **Вид психопрофилактики** — **Характер** **1.** Первичная — **A.** Предотвращение заболеваний и **2.** Вторичная — **B.** Раннее выявление и снижение не нарушений **3.** Третичная — **C.** Коррекция уже существующих с **4.** Психологическая — **D.** Использование психологических здоровья **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность этапов

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических	психопрофилактики: A. Анализ факторов риска B. Выбор профилактических мероприятий C. Реализация программы D. Мониторинг результатов E. Коррекция стратегии **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Психолог организует серию тренингов по снижению стресса для работников офиса, используя дыхательные практики и релаксацию. Какой вид психопрофилактики реализуется? A. Первичная B. Вторичная C. Третичная D. Психологическая **Ключ:** D **Обоснование:** Применяются психологические методы для поддержания психического здоровья. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов +**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**объяснение)** Какие меры относятся к профилактике профессионального стресса? A. Тренинги по стресс-менеджменту B. Медитация и дыхательные практики C. Лекарственная терапия D. Психологическое консультирование E. Хирургическое вмешательство **Ключ:** A, B, D **Обоснование:** Методы A, B, D направлены на профилактику и снижение стресса, C и E — к медицинской коррекции. --- **Расчетная задача (сложная, психологический уклон)** В компании 60 сотрудников проводится оценка уровня профессионального стресса: **Начальные данные:** • Высокий стресс (>75 баллов) — 18 • Средний стресс (50–75 баллов) — 30 • Низкий стресс (<50 баллов) — 12 После внедрения психопрофилактических программ: • 6 сотрудников с высокого уровня снизились до среднего • 8 сотрудников со среднего уровня снизились до низкого

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			• 4 сотрудника с низкого уровня улучшили показатели до среднего **Вопрос:** определите новое распределение сотрудников по уровням стресса. **Решение:** 1. Высокий: 18 − 6 = 12 2. Средний: 30 + 6 − 8 + 4 = 32 3. Низкий: 12 + 8 − 4 = 16 **Ключ:** высокий — 12, средний — 32, низкий — 16
Феноменология здоровья человека	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Понятие** — **Характер** **1.** Физическое здоровье — **A.** Состояние нормальной работы с заболеваний **2.** Психическое здоровье — **B.** Гармония эмоциональной и когн **3.** Социальное здоровье — **C.** Способность человека взаимоде выполнять социальные роли **4.** Профессиональное здоровье — **D.** Сохранение работоспособности профессиональной деятельности **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИОПК-7.2. Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность факторов, влияющих на здоровье: A. Биологические факторы B. Психологические факторы C. Социальные факторы D. Профессиональные факторы E. Экологические факторы **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Сотрудник с высоким уровнем эмоциональной устойчивости и навыками саморегуляции быстрее адаптируется к изменениям на работе. Какой аспект здоровья проявляется? A. Физическое B. Психическое C. Социальное D. Профессиональное **Ключ:** B **Обоснование:** Эмоциональная устойчивость и

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			саморегуляция относятся к психическому здоровью. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры способствуют сохранению профессионального здоровья? A. Регулярный отдых и сон B. Навыки стресс-менеджмента C. Конфликты с коллегами D. Рациональное питание E. Мониторинг состояния здоровья **Ключ:** A, B, D, E **Обоснование:** Методы A, B, D, E поддерживают здоровье; конфликты (C) его снижают. --- **Расчетная задача (сложная, психологический уклон)** В группе 40 сотрудников оценивается уровень психоэмоционального напряжения (0–100 баллов): **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 10 • Средний (50–75) — 20 • Низкий (<50) — 10 После программы психогигиены и тренинга по стресс-
		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			менеджменту: • 4 сотрудника с высокого уровня снизились до среднего • 6 сотрудников со среднего уровня снизились до низкого • 2 сотрудника с низкого уровня улучшили показатели до среднего **Вопрос:** определите новое распределение по уровням напряжения. **Решение:** 1. Высокий: 10 − 4 = 6 2. Средний: 20 + 4 − 6 + 2 = 20 3. Низкий: 10 + 6 − 2 = 14 **Ключ:** высокий — 6, средний — 20, низкий — 14
Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Область** — **Характер** **1.** Психогигиена труда — **A.** Создание условий для сохранен снижения профессионального стре **2.** Психогигиена семьи — **B.** Поддержка психического здоро отношений **3.** Психопрофилактика стресса — **C.** Применение методов снижения стрессовых последствий **4.** Релаксационные — **D.** Тренинги и упражнения для вос

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	практики ресурсов **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы организации профилактики стресса: A. Диагностика уровня стресса B. Определение факторов риска C. Разработка мероприятий D. Реализация программ E. Мониторинг и корректировка **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст: Сотрудникам компании предложили курс по тайм-менеджменту и дыхательным упражнениям для снижения профессионального стресса. Какой метод психопрофилактики реализуется? A. Психогигиена труда B. Психогигиена семьи C. Психопрофилактика стресса

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	D. Релаксационные практики **Ключ:** C **Обоснование:** Мероприятия направлены на снижение стрессового воздействия. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Методы снижения профессионального стресса: A. Тайм-менеджмент B. Релаксация C. Конфликты с коллегами D. Психологическое консультирование E. Пропуск отдыха **Ключ:** A, B, D **Обоснование:** Методы A, B, D снижают стресс; C и E повышают его. --- **Расчетная задача** В компании 30 сотрудников оценивали уровень стресса (0–100): • Высокий (>75) — 8 • Средний (50–75) — 15 • Низкий (<50) — 7

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			После программы психопрофилактики: • 3 сотрудника с высокого уровня снизились до среднего • 5 сотрудников со среднего уровня снизились до низкого • 2 сотрудника с низкого уровня повысили показатели до среднего **Решение:** 1. Высокий: 8 − 3 = 5 2. Средний: 15 + 3 − 5 + 2 = 15 3. Низкий: 7 + 5 − 2 = 10 **Ключ:** высокий — 5, средний — 15, низкий — 10
Психологические механизмы сохранения профессиональногоздоровья	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Механизм** — **Характер** **1.** Саморегуляция — **A.** Управление собственными эмоци профессиональной среде **2.** Психологическая поддержка — **B.** Получение помощи от коллег и с эмоциональной нагрузки **3.** Мотивация — **C.** Система внутренних стимулов, п работоспособность и удовлетворени **4.** Адаптация — **D.** Процесс приспособления к проф условиям работы

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы формирования психологической устойчивости: A. Определение факторов профессионального риска B. Обучение стратегиям саморегуляции C. Внедрение поддержки на рабочем месте D. Мониторинг состояния здоровья E. Коррекция программ при необходимости **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст: Сотрудник использует техники самоконтроля и релаксации после трудного рабочего дня для восстановления внутреннего ресурса. Какой механизм реализуется? A. Саморегуляция B. Психологическая поддержка C. Адаптация D. Мотивация

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Ключ:** A **Обоснование:** Техники самоконтроля и релаксации направлены на управление собственными эмоциями и состоянием. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры способствуют сохранению профессионального здоровья? A. Тренинги по саморегуляции B. Консультации психолога C. Игнорирование эмоциональных перегрузок D. Корректировка рабочего графика E. Постановка целей и мотивация **Ключ:** A, B, D, E **Обоснование:** Методы A, B, D, E поддерживают психическое и профессиональное здоровье; C — негативный фактор. --- **Расчетная задача (сложная, психологический уклон)** В компании 50 сотрудников проводится оценка профессиональной выносливости по шкале 0–100: **Начальные данные:** • Высокая (80–100) — 12

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			• Средняя (50–79) — 28 • Низкая (<50) — 10 После внедрения программы психогигиенических тренингов: • 6 сотрудников со среднего уровня повысили показатели до высокого • 5 сотрудников с низкого уровня повысили показатели до среднего • 2 сотрудника с высокого уровня снизили показатели до среднего **Решение:** 1. Высокая: 12 + 6 − 2 = 16 2. Средняя: 28 − 6 + 5 + 2 = 29 3. Низкая: 10 − 5 = 5 **Ключ:** высокая — 16, средняя — 29, низкая — 5
Профилактика профессиональных заболеваний	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Мера** — **Характе** **1.** Медицинские осмотры — **A.** Регулярная проверка здоровья выявления заболеваний **2.** Психопрофилактика — **B.** Применение психологических стрессовой нагрузки **3.** Организация рабочего места — **C.** Создание безопасных и эргон

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**4.** Образовательные программы **D.** Обучение работников навыкам само здоровья **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы профилактики профессиональных заболеваний: A. Анализ профессиональных рисков B. Планирование профилактических мероприятий C. Реализация мероприятий D. Мониторинг здоровья сотрудников E. Корректировка и совершенствование программ **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст: В организации внедрили программу по обучению работников методам снижения физической и эмоциональной нагрузки. Какой вид профилактики реализуется? A. Медицинская B. Психологическая C. Социальная

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	D. Профилактика профессиональных заболеваний **Ключ:** D **Обоснование:** Программа направлена на предотвращение профессиональных заболеваний через обучение и психопрофилактику. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры снижают риск профессиональных заболеваний? A. Соблюдение эргономики рабочего места B. Регулярные медосмотры C. Игнорирование жалоб на усталость D. Программы психопрофилактики E. Перегрузка без контроля **Ключ:** A, B, D **Обоснование:** A, B, D способствуют профилактике заболеваний; C и E повышают риск. --- **Расчетная задача (сложная, психологический уклон)** В цехе из 60 сотрудников оценивали уровень профессиональной утомляемости: **Начальные данные:** • Высокий (80–100) — 15

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			• Средний (50–79) — 30 • Низкий (<50) — 15 После внедрения комплекса профилактических мер: • 7 сотрудников с высокого уровня снизили утомляемость до среднего • 10 сотрудников со среднего уровня снизили до низкого • 3 сотрудника с низкого уровня улучшили показатели до среднего **Решение:** 1. Высокий: 15 − 7 = 8 2. Средний: 30 + 7 − 10 + 3 = 30 3. Низкий: 15 + 10 − 3 = 22 **Ключ:** высокий — 8, средний — 30, низкий — 22

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 психогигиену	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Понятие** — **Характеристика** **1.** Психогигиена **A.** Комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья **2.** Психопрофилактика **B.** Предупреждение психических нарушений и профессионального выгорания **3.** Релаксация **C.** Использование методов снятия напряжения и восстановления психических ресурсов **4.** Психологическая гигиена труда **D.** Создание условий на рабочем месте, способствующих снижению стрессовой нагрузки **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D

			Задание закрытого типа на установление последовательности Установите правильную последовательность этапов организации психогигиенических мероприятий: A. Диагностика психоэмоционального состояния сотрудников B. Выявление факторов риска и стрессогенных условий C. Разработка программы психогигиены D. Реализация мероприятий E. Мониторинг и корректировка программы **Ключ:** A → B → C → D → E **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы: Сотрудникам компании предлагают регулярные тренинги по техникам дыхания и медитации для снижения напряжения и профилактики выгорания. Какой метод психогигиены применяется? A. Психогигиена труда B. Релаксация

			C. Психопрофилактика D. Психологическая поддержка **Ключ:** B **Обоснование:** Дыхательные и медитационные техники направлены на снятие напряжения и восстановление психических ресурсов. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры относятся к психогигиене и психопрофилактике на рабочем месте? A. Организация регулярного отдыха и перерывов B. Конфликты с коллегами C. Обучение стресс-менеджменту D. Мониторинг психоэмоционального состояния сотрудников E. Игнорирование жалоб на усталость **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Методы A, C и D способствуют сохранению психического здоровья; B и E — негативные факторы. --- **Расчетная задача** В компании 40 сотрудников оценивается

			уровень стресса по шкале 0–100: **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 12 • Средний (50–75) — 20 • Низкий (<50) — 8 После внедрения программы психогигиены: • 5 сотрудников с высокого уровня снизили показатель до среднего • 4 сотрудника со среднего уровня снизили показатель до низкого • 2 сотрудника с низкого уровня повысили показатель до среднего **Решение:** 1. Высокий: 12 − 5 = 7 2. Средний: 20 + 5 − 4 + 2 = 23 3. Низкий: 8 + 4 − 2 = 10 **Ключ:** высокий — 7, средний — 23, низкий — 10
Введение в психопрофилактику	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Понятие** **Характеристика** **1.** **А.** Комплекс мер,

	индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Психопрофилактика направленных на предупреждение психических нарушений **2.** Первичная профилактика **B.** Меры по предотвращению возникновения факторов риска **3.** Вторичная профилактика **C.** Раннее выявление нарушений и коррекция их последствий **4.** Третичная профилактика **D.** Минимизация последствий уже возникших психических нарушений **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность реализации психопрофилактических мероприятий: A. Выявление факторов риска B. Разработка программы профилактики C. Внедрение мероприятий D. Оценка эффективности E. Корректировка программы

			Ключ: A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст: Сотрудникам компании предлагают регулярные тренинги по стресс-менеджменту для предотвращения профессионального выгорания. Какой вид профилактики применяется? A. Первичная B. Вторичная C. Третичная D. Социальная **Ключ:** A **Обоснование:** Мероприятия направлены на предупреждение возникновения психических и профессиональных проблем. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры относятся к психопрофилактике в организации? A. Тренинги по саморегуляции B. Мониторинг психоэмоционального

			состояния C. Игнорирование жалоб сотрудников D. Медицинские осмотры E. Корректировка рабочего графика **Ключ:** A, B, D, E **Обоснование:** Методы A, B, D, E снижают риск психических и профессиональных нарушений; C — негативный фактор. --- **Расчетная задача** В организации 60 сотрудников оценивают уровень эмоционального выгорания (0–100): **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 15 • Средний (50–75) — 30 • Низкий (<50) — 15 После внедрения профилактической программы: • 6 сотрудников с высокого уровня снизили показатель до среднего • 10 сотрудников со среднего уровня снизили показатель до низкого • 3 сотрудника с низкого уровня повысили показатель до среднего

			Решение: 1. Высокий: 15 − 6 = 9 2. Средний: 30 + 6 − 10 + 3 = 29 3. Низкий: 15 + 10 − 3 = 22 **Ключ:** высокий — 9, средний — 29, низкий — 22
Феноменология здоровья человека	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Понятие** — **Характеристика** **1.** Здоровье — **A.** Состояние полного физического, психического и социального благополучия **2.** Физическое здоровье — **B.** Состояние организма без заболеваний, с высокой работоспособностью **3.** Психическое здоровье — **C.** Гармония эмоциональных, когнитивных и поведенческих процессов **4.** Социальное здоровье — **D.** Способность взаимодействовать с обществом и поддерживать социальные связи **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на**

		методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**установление последовательности** Этапы формирования здорового образа жизни: A. Определение факторов риска B. Планирование мер по укреплению здоровья C. Реализация мероприятий D. Оценка состояния здоровья E. Корректировка образа жизни **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Сотрудник внедряет режим дня, включая физическую активность и релаксацию. Какой аспект здоровья он поддерживает? A. Физическое B. Психическое C. Социальное D. Все варианты **Ключ:** D **Обоснование:** Физическая активность поддерживает тело, релаксация — психику, социальные взаимодействия укрепляют социальное здоровье.

			Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение) Какие меры способствуют сохранению психического здоровья сотрудников? A. Установление режима работы и отдыха B. Игнорирование эмоционального выгорания C. Тренинги по стресс-менеджменту D. Поддержка коллег E. Перегрузка работой **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Методы A, C, D способствуют психическому благополучию; B и E — негативные факторы. **Расчетная задача** В отделе 45 сотрудников оценивали уровень стресса (0–100): **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 12 • Средний (50–75) — 20 • Низкий (<50) — 13

			После внедрения программы психопрофилактики: • 5 сотрудников с высокого уровня снизили стресс до среднего • 4 сотрудников со среднего уровня снизили до низкого • 3 сотрудника с низкого уровня повысили стресс до среднего **Решение:** 1. Высокий: 12 − 5 = 7 2. Средний: 20 + 5 − 4 + 3 = 24 3. Низкий: 13 + 4 − 3 = 14 **Ключ:** высокий — 7, средний — 24, низкий — 14
Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Понятие** — **Характеристика** **1.** Психогигиена труда — **A.** Комплекс мер по созданию безопасных и комфортных условий работы **2.** Психогигиена семейных отношений — **B.** Поддержание гармонии и эмоционального комфорта в семье **3.** Психопрофилактика — **C.** Предупреждение возникновения

		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	стресса **4.** Релаксация стрессовых реакций и их последствий **D.** Методы снижения напряжения и восстановления психических ресурсов **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы профилактики профессионального и семейного стресса: A. Диагностика стрессовых факторов B. Разработка программы профилактики C. Внедрение мероприятий D. Мониторинг результатов E. Корректировка программы **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Сотрудникам предлагают обучение

			техникам тайм-менеджмента для снижения рабочей перегрузки. Какой метод используется? A. Психогигиена труда B. Психопрофилактика стресса C. Психогигиена семейных отношений D. Медицинская профилактика **Ключ:** B **Обоснование:** Обучение тайм-менеджменту направлено на предупреждение стрессовых реакций и перегрузки. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры относятся к психогигиене труда и профилактике стресса? A. Регулярные перерывы в работе B. Конфликты с коллегами C. Обучение методам релаксации D. Корректировка графика работы E. Игнорирование жалоб сотрудников **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Методы A, C, D снижают стресс; B и E — негативные факторы. ---

			Расчетная задача В отделе 50 сотрудников оценивается уровень стресса: **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 15 • Средний (50–75) — 25 • Низкий (<50) — 10 После внедрения программы психопрофилактики: • 6 сотрудников с высокого уровня снизили показатель до среднего • 8 сотрудников со среднего уровня снизили показатель до низкого • 3 сотрудника с низкого уровня повысили показатель до среднего **Решение:** 1. Высокий: 15 − 6 = 9 2. Средний: 25 + 6 − 8 + 3 = 26 3. Низкий: 10 + 8 − 3 = 15 **Ключ:** высокий — 9, средний — 26, низкий — 15
Психологические механизмы сохранения профессиональногоздоровья	ОПК-7 Способен вести просветительскую и	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим	**Задание закрытого типа на**

	психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**установление соответствия** **Механизм** — **Характеристика** **1.** Саморегуляция — **A.** Контроль и корректировка собственного эмоционального состояния **2.** Социальная поддержка — **B.** Взаимопомощь и сотрудничество в коллективе **3.** Профессиональное развитие — **C.** Повышение компетенций и навыков для снижения профессиональных рисков **4.** Психологическая защита — **D.** Использование защитных стратегий для уменьшения стрессовых последствий **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы сохранения профессионального здоровья:

			A. Оценка психоэмоционального состояния B. Выявление профессиональных рисков C. Формирование стратегии саморегуляции D. Реализация мер психологической поддержки E. Мониторинг и корректировка **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Сотруднику предлагают регулярные тренинги по эмоциональному самоконтролю. Какой механизм сохранения профессионального здоровья используется? A. Социальная поддержка B. Профессиональное развитие C. Саморегуляция D. Психологическая защита **Ключ:** C **Обоснование:** Тренинги по самоконтролю помогают управлять эмоциями и снижать стресс. ---

			Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение) Какие меры способствуют сохранению профессионального здоровья сотрудников? A. Наставничество и командная поддержка B. Перегрузка работой C. Обучение методам релаксации D. Планирование карьерного роста E. Игнорирование эмоционального выгорания **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Методы A, C, D поддерживают здоровье; B и E — негативные факторы. --- **Расчетная задача** В отделе 45 сотрудников уровень профессионального стресса: **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 10 • Средний (50–75) — 25 • Низкий (<50) — 10 После внедрения программы:

			• 4 сотрудника с высокого уровня снизили показатель до среднего • 6 сотрудников со среднего уровня снизили показатель до низкого • 2 сотрудника с низкого уровня повысили показатель до среднего **Решение:** 1. Высокий: 10 − 4 = 6 2. Средний: 25 + 4 − 6 + 2 = 25 3. Низкий: 10 + 6 − 2 = 14 **Ключ:** высокий — 6, средний — 25, низкий — 14
Профилактика профессиональных заболеваний	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Метод** — **Характеристика** **1.** Санитарно-гигиенические меры — **A.** Обеспечение безопасных условий труда и профилактика профессиональных заболеваний **2.** Психопрофилактика — **B.** Предупреждение стрессовых и психоэмоциональных нарушений **3.** Медицинское наблюдение — **C.** Регулярные обследования и

		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	контроль здоровья сотрудников **4.** Физическая активность — **D.** Поддержка здоровья сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы профилактики профессиональных заболеваний: A. Идентификация факторов риска B. Разработка программы профилактики C. Внедрение мероприятий D. Медицинское обследование сотрудников E. Мониторинг и корректировка **Ключ:** A → B → C → D → E --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Сотрудникам рекомендуют регулярные физические упражнения и соблюдение

			правил эргономики. Какой вид профилактики используется? A. Санитарно-гигиенический B. Психопрофилактика C. Медицинский контроль D. Психогигиена труда **Ключ:** A **Обоснование:** Упражнения и эргономика снижают риск профессиональных заболеваний. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Какие меры относятся к профилактике профессиональных заболеваний? A. Регулярные медицинские осмотры B. Игнорирование жалоб на здоровье C. Поддержка здорового образа жизни D. Контроль условий труда E. Пренебрежение режимом отдыха **Ключ:** A, C, D **Обоснование:** Методы A, C, D способствуют снижению риска профессиональных заболеваний; B и E — негативные факторы. ---

			Расчетная задача В компании 55 сотрудников оценили риск профессиональных заболеваний (по балльной шкале 0–100): **Начальные данные:** • Высокий (>75) — 14 • Средний (50–75) — 30 • Низкий (<50) — 11 После внедрения профилактических мероприятий: • 6 сотрудников с высокого уровня снизили показатель до среднего • 8 сотрудников со среднего уровня снизили показатель до низкого • 3 сотрудника с низкого уровня повысили показатель до среднего **Решение:** 1. Высокий: 14 − 6 = 8 2. Средний: 30 + 6 − 8 + 3 = 31 3. Низкий: 11 + 8 − 3 = 16 **Ключ:** высокий — 8, средний — 31, низкий — 16

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
Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Часть 1: Теория** Задание 1: Объясните основные понятия и принципы психогигиены труда. Укажите, каким образом выполнение этих принципов способствует сохранению психологического здоровья работника. Задание 2: Опишите ключевые компоненты здоровых семейных отношений. В чем заключается роль коммуникации, доверия и разрешения конфликтов в поддержании психологического комфорта в семье? Задание 3: Дайте характеристику основным методам психопрофилактики стрессов. Объясните, как эти методы помогают предотвращать развитие профессионального и личностного выгорания. **Часть 2: Практика** Задание 4: Разработайте план мероприятий по внедрению элементов психогигиены труда на вашем рабочем месте или учебной группе. Включите рекомендации по организации рабочего пространства, режима работы и отдыха, а также методы психологической

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
	сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		поддержки Задание 5: Проиграйте сценарий разрешения конфликта в семейных отношениях: сформулируйте диалог, который способствует снижению напряженности, укреплению доверия и достижению взаимопонимания. Обоснуйте выбранные вами методы. Задание 6: Создайте индивидуальную программу психопрофилактики стрессов для себя на ближайшую неделю. Включите разнообразные техники: дыхательные упражнения, релаксационные практики, ведение дневника, методы саморегуляции и отвлечения.
Психологические механизмы сохранения профессиональног оздоровья	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Часть 1. Теоретическая** Задание: Объясните, какими психологическими механизмами человек использует для сохранения профессионального здоровья в условиях профессиональных стрессов и нагрузок. Раскройте роли таких механизмов как адаптация, саморегуляция, наличие позитивных установок. **Часть 2. Практическая** Задание: Проанализируйте свои психологические ресурсы и механизмы защиты. Напишите краткий план, как вы можете их укреплять и использовать для сохранения профессионального и психического здоровья.

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 психогигиену	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных	**Задание** Опишите теоретические и методические основы психогигиены. Укажите, какие аспекты психогигиены особенно важны для профилактики психологических нарушений в повседневной и профессиональной жизни. **Задание** Проанализируйте потребности целевой аудитории (например,

		категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	школьники, студенты, офисные работники) в сфере психогигиены. Предложите формы просветительской работы, которые будут способствовать повышению психологической устойчивости и здорового образа жизни. **Задание** Составьте план практического мероприятия по психогигиене (тренинг, семинар, лекция). Опишите методы контроля и оценки эффективности мероприятия: как будете отслеживать результативность, удовлетворенность участников и изменения в психическом состоянии.
Введение в психопрофилактику	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание** Разработайте краткую схему психопрофилактического мероприятия для группы студентов. Опишите основные цели, предполагаемые методы и ожидаемый результат, ссылаясь на теоретические и методические основы психопрофилактики.

	социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**Задание** Проанализируйте потребности и запросы целевой аудитории (например, сотрудники крупной компании, подростки или пожилые люди). Определите, какие формы психопрофилактической работы будут наиболее эффективны для стимулирования интереса к психологическим знаниям и повышению психологической культуры.
		ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Задание** Составьте план практического психопрофилактического мероприятия (тренинг, семинар, лекция) с указанием методов контроля и оценки его эффективности. Опишите, какие приемы контроля будут использованы для оценки качества и результативности работы.
Феноменология здоровья человека	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание** Опишите теоретические основы психофеноменологического подхода к здоровью человека. Укажите, как эти знания могут быть использованы для профилактики

	населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	психологических нарушений. --- **Задание** Выберите конкретную целевую аудиторию (например, студенты или медицинский персонал) и определите их психологические потребности в сфере здоровья. Предложите формы просветительской работы для удовлетворения этих потребностей. --- **Задание** Разработайте небольшую практическую программу мероприятий по поддержанию психологического здоровья в выбранной аудитории. Опишите методы и приемы контроля качества реализации этих мероприятий (например, анкеты, опросы, наблюдение).
Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание** Опишите основные принципы психогигиены труда и семейных отношений. Как эти принципы можно использовать при организации профилактических

	населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	мероприятий в рабочем коллективе или семье? --- **Задание** Проанализируйте запросы и потребности конкретной аудитории (например, сотрудники офиса с высокой нагрузкой). Предложите конкретные психопрофилактические меры для снижения стресса и поддержания психологического здоровья. --- **Задание** Составьте план психопрофилактического тренинга для снижения стресса в выбранной аудитории. Опишите методы контроля и оценки эффективности мероприятия.
Психологические механизмы сохранения профессиональногоздоровья	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание** Объясните теоретические основы саморегуляции и психологической защиты как механизмов сохранения профессионального здоровья. ---

	культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	**Задание** Определите потребности целевой аудитории (например, медицинский персонал) и предложите просветительскую и профилактическую программу для повышения психологической устойчивости. --- **Задание** Разработайте практическое мероприятие по укреплению профессионального здоровья. Опишите, как будет осуществляться контроль и оценка качества мероприятия (например, мониторинг эмоционального состояния, обратная связь участников).
Профилактика профессиональных заболеваний	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	**Задание** Опишите теоретические и методические основы профилактики профессиональных заболеваний с учетом психологических факторов. --- **Задание**

	психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей **ИОПК-7.3.** Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Проанализируйте потребности аудитории (например, работники производства, офисные сотрудники) и предложите эффективные психопрофилактические меры для снижения риска профессиональных заболеваний. --- **Задание** Составьте план практического мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний, включив методы контроля и оценки качества (например, анкетирование, тестирование уровня стресса, наблюдение).

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 экзамена.

5.1. Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи психогигиены. История возникновения и развития психогигиены.
2. Методы психогигиены.
3. Предмет и задачи психопрофилактики. История возникновения и развития психопрофилактики.
4. Уровни психопрофилактики: первичный, вторичный и третичный.
5. Психогигиенические мероприятия на общегосударственном, организационном, семейном или личностном уровнях.
6. Психогигиенический анализ влияния биопсихосоциальных факторов на процесс развития ребёнка.
7. Понятие психического здоровья.
8. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели соотношения здоровья и болезни.
9. Критерии психического здоровья.
10. Анализ понятий «норма», «патология», «расстройство», «болезнь», «здоровье».
11. Нормативные и ненормативные кризисы. Психогигиеническая помощь в кризисные периоды.
12. Психогигиеническая характеристика причин психических и поведенческих расстройств.
13. Этапы возникновения психических и поведенческих расстройств.
14. Основные факторы возникновения психических и поведенческих расстройств.
15. Психологические характеристики полноценного развития ребёнка в раннем возрасте.
16. Психологические характеристики полноценного развития ребёнка в дошкольном возрасте.
17. Психологические характеристики полноценного развития ребёнка в младшем школьном возрасте.
18. Психологические характеристики полноценного развития ребёнка в подростковом возрасте.
19. Депривация, её виды. Реабилитация после депривации.
20. Причины возникновения эмоциональных нарушений у детей.
21. Проблемы детско-материнских и детско-отцовских отношений.
22. Типичные страхи у детей и подростков. Возрастная динамика возникновения и развития страхов.
23. Психогигиеническая характеристика гиперкинетического расстройства и дефицита внимания.
24. Психогигиеническая характеристика аутизма.
25. Психогигиеническая характеристика тревожных расстройств. Психогигиеническая характеристика умственной отсталости. Психогигиеническая характеристика расстройств настроения.
26. Использование современных психологических технологий для повышения эффективности обучения детей, мотивации к учёбе.
27. Применение психопатологического подхода в деятельности педагога-психолога.
28. Аддиктивное поведение.
29. Влияние информационных технологий на психическое развитие ребёнка. Интернет-аддикция.
30. Возрастные и гендерные особенности девиантного поведения.
31. Понятие стресса. Общий адаптационный синдром.
32. Стратегии совладания со стрессовой ситуацией.
33. Помощь в преодолении стрессовых состояний.
34. Психическое здоровье педагогов и психологов.
35. Психогигиена психолого-педагогической деятельности.
36. Теоретические основы процессов саморазвития, самореализации, самоменеджмента, самоорганизации. Характеристика возможных перспектив своей профессиональной карьеры.

37. Принципы образования в течение всей жизни.
38. Взаимосвязь своей профессии с другими смежными профессиями.
39. Принципы тайм-менеджмента.
40. Способы оценки временных и ресурсных дефицитов на основе самоанализа и рефлексии; определение направления работы по восполнению дефицитов.
41. Порядок выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
42. Способы приобретения новых знаний и навыков профессиональной деятельности.
43. Приоритеты профессионального роста (на собственном примере).
44. Закономерности функционирования здорового организма.
45. Принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей группе и с учетом индивидуальных условий развития организма.
46. Способы пропаганды здорового образа жизни.
47. Сущность и виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
48. Принципы поддержания должного уровня физической подготовленности, распределения нагрузки; разработка индивидуальной программы физической подготовки.
49. Принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
50. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности.
51. Навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
52. Практические действия по применению здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
53. Примеры действий по соблюдению и пропаганде норм здорового образа жизни в разных социальных и профессиональных ситуациях.
54. Теоретические и методические основы психологической профилактики.
55. Критерии оценки и удовлетворения потребностей целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям и практическим услугам.
56. Порядок проведения психопрофилактических мероприятий.
57. Методы и приёмы контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий.
58. Закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных этапах; способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения.
59. Признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи.
60. Современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе; технологии проектирования безопасной образовательной среды.
61. Приёмы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся с учетом возрастных особенностей.
62. Теория и методы предотвращения профессионального выгорания специалистов; причины возникновения; методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива.
63. Основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечение безопасности в образовательном процессе.
64. Превентивные методы работы с «группой риска» (из неблагополучных семей, посттравматические случаи, суицидальные и аутоагрессивные проявления).
65. Принципы планирования и организации работы по предупреждению психического и личностного неблагополучия обучающихся, включая социально уязвимых детей.
66. Методы разработки психологических рекомендаций по созданию условий для нормального психического развития обучающихся.
67. Принципы подготовки рекомендаций педагогам, родителям, воспитателям и другим работникам образовательных организаций для оказания помощи обучающимся в адаптационный и кризисный периоды.
68. Проведение мероприятий по формированию навыков общения у обучающихся в разновозрастной среде и среди сверстников; развитие навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде.
69. Критерии выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности; рекомендации по созданию комфортной образовательной среды.
70. Планирование и реализация превентивных мероприятий по профилактике социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения.
71. Разъяснение субъектам образовательного процесса необходимости применения здоровьесберегающих технологий; критерии оценки результатов их применения.
72. Разработка рекомендаций по психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям.
73. Разработка рекомендаций для педагогов по социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников.

74. Принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчёты).
75. Современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
76. Методы коррекции социально-психологического климата, урегулирования конфликтов.
77. Признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи.
78. Организация совместной и индивидуальной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья.
79. Теория и методы предотвращения профессионального выгорания специалистов.
80. Основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечение безопасности в образовательном процессе.
81. Типичные случаи возникновения и методы предупреждения психологической перегрузки педагогического коллектива.
82. Теории профессиональной и социально-психологической адаптации, методы обеспечения их эффективности.
83. Планирование и организация работы по предупреждению психического и личностного неблагополучия лиц с ограниченными возможностями здоровья и других уязвимых категорий обучающихся.
84. Создание и поддержание условий для нормального психического развития и формирования личности лиц с ограниченными возможностями здоровья и других уязвимых категорий обучающихся.
85. Приёмы и методы создания благоприятного психологического климата в образовательной организации.
86. Принципы разработки рекомендаций по поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни обучающихся.
87. Критерии подготовки рекомендаций педагогам, родителям и работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период.
88. Эффективное взаимодействие с педагогами и специалистами образовательной организации по вопросам развития обучающихся.
89. Методы выявления условий, затрудняющих развитие личности лиц с ограниченными возможностями здоровья и трудности освоения образовательных программ.
90. Методы профилактической работы с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающихся.
91. Принципы разработки предложений по формированию здоровьесберегающих образовательных технологий и здорового образа жизни.
92. Разработка рекомендаций родителям по психологической готовности к переходу на следующий уровень образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.
93. Принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчёты).
94. Основные нормативные документы РФ и международные документы по защите прав детей.
95. Проблемы социализации и нарушения социализации (дезадаптация, депривация) на разных этапах развития ребёнка.
96. Адаптация детей-сирот и детей в замещающих семьях.
97. Юридические и этические основы психологического сопровождения замещающих семей.
98. Правила и принципы общения с разными категориями клиентов.
99. Правила общения и взаимодействия с детьми и подростками разных возрастов.
100. Психологическое тестирование кандидатов в замещающие родители.
101. Проверка информации, полученной от кандидатов в замещающие родители.
102. Определение психологической безопасности для ребёнка в замещающей семье и её окружении.
103. Правила хранения и обработки персональных данных клиентов.
104. Принципы обеспечения конфиденциальности сведений о клиенте.
105. Принципы соблюдения профессиональной этики.
106. Психологическое обследование кандидатов и подготовка психологического заключения о возможности стать замещающими родителями.
107. Программы психологической помощи клиентам с учётом национальных, этнокультурных и конфессиональных особенностей.
108. Программы и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий (тренинги, дискуссии, ролевые и деловые игры).
109. Консультирование клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей.
110. Подготовка детей к устройству в замещающую семью.
111. Консультирование детей по психологическим проблемам в замещающих семьях.
112. Принципы и порядок учёта данных об оказанной психологической помощи.

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 психогигиену	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Хара** A. Система мер по сохранен человека B. Процесс поддержания оп состояния на рабочем месте C. Совокупность методов, н стрессовых состояний D. Подход, учитывающий и личности в условиях семьи Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Хара** A. Превентивные меры, нап психических расстройств B. Условия, обеспечивающ развитие ребенка C. Методы снятия эмоцион восстановления психическо D. Организация психологич пространства Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D
			ИОПК-7.2. Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры	Задания закрытого типа на установление последовательности.	**Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность этапов проведения психогигиенического тренинга:	**Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность шагов проведения анализа психического состояния сотрудников:

			общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей		Этапы: A. Диагностика психического состояния участников B. Планирование программы тренинга C. Проведение практических упражнений и техник саморегуляции D. Анализ результатов и обратная связь Ключ: B → A → C → D	Этапы: A. Сбор информации о текущем уровне стресса B. Разработка рекомендаций по саморегуляции C. Обсуждение результатов с участниками D. Мониторинг динамики изменений Ключ: A → B → C → D
				Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Студенты испытывают высокий уровень стресса перед экзаменами. Какой метод психогигиены наиболее целесообразно применить? A. Игровые задания B. Тренинг релаксации C. Лекции по истории психологии D. Анкетирование	**Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: У сотрудников наблюдается снижение работоспособности из-за хронического стресса. Какое средство психогигиены наиболее эффективно? A. Семинары по тайм-менеджменту B. Физическая активность и дыхательные упражнения C. Лекции по психологии

			ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	Правильный ответ: B Обоснование: Тренинг релаксации направлен на снижение уровня стресса и восстановление психического равновесия. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Для поддержания психического здоровья сотрудников компании рекомендуется применять следующие меры. Какие из них являются психогигиеническими? A. Организация рабочих перерывов и отдыха B. Внедрение методов управления стрессом C. Повышение квалификации сотрудников D. Социальные мероприятия и командообразование E. Мониторинг финансовых показателей	личности D. Повышение зарплаты Правильный ответ: B Обоснование: Физическая активность и дыхательные упражнения способствуют снижению стресса и восстановлению психического состояния. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Для профилактики профессионального выгорания в коллективе рекомендуется: A. Введение перерывов на отдых B. Обучение методам саморегуляции C. Постоянная смена руководства D. Создание возможностей для командной работы E. Игнорирование личных проблем сотрудников

					компании Правильные ответы: A, B, D Обоснование: Эти меры направлены на поддержание психического здоровья, C и E относятся к профессиональному и финансовому развитию, но не к психогигиене. --- **Расчетная задача** Задача: В офисе 60 сотрудников распределены по уровню стресса: высокий — 15, средний — 30, низкий — 15. После введения программы психогигиены цель — уменьшить высокий уровень стресса на 40% и увеличить низкий уровень на 10 сотрудников. Сколько сотрудников будет в каждой категории? Решение: 1. 40% от 15 = 6 →	Правильные ответы: A, B, D Обоснование: Эти меры способствуют поддержанию психологического здоровья сотрудников, C и E не являются психогигиеническими подходами. --- **Расчетная задача** Задача: В группе из 40 студентов уровень эмоционального выгорания: высокий — 12, средний — 20, низкий — 8. После курса по психогигиене цель — снизить высокий уровень на 50% и увеличить низкий уровень до 15. Сколько студентов будет в каждой категории? Решение: 1. 50% от 12 = 6 → высокий = 12 − 6 = 6 2. Низкий = 15 3. Средний = 40 − 6 −

					высокий = 15 − 6 = 9 2. Низкий = 15 + 10 = 25 3. Средний = 60 − 9 − 25 = 26 Ключ: высокий — 9, средний — 26, низкий — 25	15 = 19 Ключ: высокий — 6, средний — 19, низкий — 15
2.	Введение в психопрофилактику	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и	Задания закрытого типа на установление соответствия. Задания	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Характ** A. Система мероприятий по психологических нарушени B. Превентивные меры для профессионального здоров C. Совокупность методов д психологической устойчив D. Использование научных психологической культуры Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D **Задание закрытого типа на установление**	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Характ** A. Комплекс мер для предо нарушений B. Мероприятия, направлен психологической устойчив C. Превентивные действия профессионального здоров D. Повышение уровня псих населения Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы организации

			запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	закрытого типа на установление последовательности. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**последовательности** Установите правильную последовательность этапов психопрофилактического мероприятия: Этапы: A. Определение потребностей целевой аудитории B. Формулирование целей и задач мероприятия C. Проведение практических занятий и упражнений D. Оценка эффективности и обратная связь Ключ: A → B → C → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Для снижения уровня тревожности у студентов наиболее эффективным будет: A. Лекция по истории психологии	психопрофилактического занятия: A. Оценка потребностей участников B. Определение задач и целей C. Проведение упражнений и тренингов D. Обратная связь и корректировка Ключ: A → B → C → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Что из перечисленного является наиболее целесообразным для профилактики выгорания у сотрудников? A. Повышение заработной платы B. Тренинг по эмоциональной регуляции C. Чтение инструкций по технике безопасности D. Составление графика

			ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	B. Тренинг по стресс-менеджменту C. Анализ финансовых отчетов D. Мониторинг посещаемости Правильный ответ: B Обоснование: Тренинг по стресс-менеджменту напрямую направлен на снижение тревожности и развитие навыков саморегуляции. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Какие методы относятся к психопрофилактическим для повышения устойчивости личности? A. Медитации и дыхательные упражнения B. Перерывы и отдых C. Игнорирование эмоциональных проблем D. Командные тренинги E. Чтение	дежурств Правильный ответ: B Обоснование: Тренинг по эмоциональной регуляции помогает снизить эмоциональное напряжение и предотвратить профессиональное выгорание. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Какие меры включаются в психопрофилактику стресса на рабочем месте? A. Регулярные перерывы и отдых B. Дыхательные и релаксационные упражнения C. Игнорирование конфликтов D. Командные тренинги E. Участие в образовательных

					профессиональной литературы Правильные ответы: A, B, D Обоснование: Эти методы способствуют психологическому восстановлению и устойчивости; C и E не являются профилактическими. --- **Расчетная задача** Задача: В группе 60 студентов уровень стресса: высокий — 20, средний — 30, низкий — 10. После программы психопрофилактики цель — снизить высокий уровень на 50% и увеличить низкий до 20. Сколько студентов будет в каждой категории? Решение: 1. 50% от 20 = 10 → высокий = 20 − 10 = 10 2. Низкий = 20	вебинарах Правильные ответы: A, B, D Обоснование: Эти меры снижают стресс и повышают психологическую устойчивость сотрудников; C и E не являются профилактическими в прямом смысле. --- **Расчетная задача** Задача: В группе 45 сотрудников уровень стресса: высокий — 15, средний — 20, низкий — 10. После проведения тренинга цель — снизить высокий уровень на 40% и увеличить низкий до 18. Сколько сотрудников будет в каждой категории? Решение: 1. 40% от 15 = 6 → высокий = 15 − 6 = 9

					3. Средний = 60 − 10 − 20 = 30 Ключ: высокий — 10, средний — 30, низкий — 20	2. Низкий = 18 3. Средний = 45 − 9 − 18 = 18 Ключ: высокий — 9, средний — 18, низкий — 18
3.	Феноменология здоровья человека	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для	Задания закрытого типа на установление соответствия. Задания закрытого типа	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Х** A. Состояние полного физи благополучия B. Способность организма C. Состояние гармонии с со D. Эмоциональная устойчи Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Хара** A. Полное физическое и пс B. Адаптивность и сопроти C. Уровень интеграции с со D. Эмоциональная стабиль Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы формирования здоровья: A. Физическое здоровье B. Психическое здоровье C. Социальная адаптация

			стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	на установление последовательности. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	компонентов здоровья: Этапы: A. Физиологический B. Психологический C. Социальный D. Духовный Ключ: A → B → C → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Какой аспект здоровья наиболее напрямую влияет на способность человека принимать адекватные решения в стрессовых ситуациях? A. Физиологический B. Психологический C. Социальный D. Духовный Правильный ответ: B Обоснование: Психическое здоровье определяет эмоциональную	D. Духовное развитие Ключ: A → B → C → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Что наиболее важно для поддержания социальной адаптации человека? A. Медицинские обследования B. Эффективная коммуникация и социальная поддержка C. Правильное питание D. Регулярные физические упражнения Правильный ответ: B Обоснование: Социальное здоровье определяется умением выстраивать отношения, поддержкой окружения и социальными навыками. ---

			ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	устойчивость, когнитивные способности и адаптивное поведение в стрессовых ситуациях. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Какие компоненты здоровья включаются в комплексный подход к сохранению здоровья человека? A. Физиологический B. Психологический C. Социальный D. Духовный E. Финансовый Правильные ответы: A, B, C, D Обоснование: Комплексное здоровье рассматривает физические, психические, социальные и духовные аспекты; финансовый аспект не относится напрямую к	**Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Какие меры способствуют гармоничному развитию всех компонентов здоровья? A. Физическая активность B. Эмоциональное саморегулирование C. Социальное взаимодействие D. Духовные практики E. Слежение за модными трендами Правильные ответы: A, B, C, D Обоснование: Эти меры поддерживают комплексное здоровье человека; E не имеет прямого отношения к феноменологии здоровья. --- **Расчетная задача** Задача: В группе 60 студентов уровень

					феноменологии здоровья. **Расчетная задача** Задача: В группе 50 человек уровень психического благополучия: высокий — 15, средний — 25, низкий — 10. После проведения оздоровительных тренингов цель — повысить высокий уровень на 40% и снизить низкий до 5. Сколько человек будет в каждой категории? Решение: 1. 40% от 15 = 6 → высокий = 15 + 6 = 21 2. Низкий = 5 3. Средний = 50 − 21 − 5 = 24 Ключ: высокий — 21, средний — 24, низкий — 5	стресса: высокий — 18, средний — 32, низкий — 10. После программы по гармонизации здоровья цель — снизить высокий уровень на 50% и увеличить низкий до 20. Сколько студентов будет в каждой категории? Решение: 1. 50% от 18 = 9 → высокий = 18 − 9 = 9 2. Низкий = 20 3. Средний = 60 − 9 − 20 = 31 Ключ: высокий — 9, средний — 31, низкий — 20
				Расчетные задачи.		
4.	Психогигиена	ОПК-7	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и	Задания	**Задание закрытого типа**	**Задание закрытого типа**

	труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с	закрытого типа на установление соответствия. Задания закрытого типа на установление последовательности.	**на установление соответствия** Установите соответствие между понятием и его характеристикой. **Хар** A. Совокупность мер, напра психологического и физиче B. Деятельность, направлен отношений внутри семьи C. Система мероприятий по уровня стресса D. Практика соблюдения ре утомления Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность действий при профилактике стресса на рабочем месте: Этапы: A. Оценка факторов, вызывающих стресс B. Разработка	**на установление соответствия** **Характ** A. Меры по сохранению зд B. Поддержка и гармонизац C. Превентивные действия D. Рациональная организац Ключ: 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы организации психопрофилактических мероприятий: A. Анализ стрессовых факторов B. Определение целей и задач мероприятий C. Проведение тренингов и упражнений D. Контроль результатов и обратная связь Ключ: A → B → C → D ---

			ней областей	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	профилактических мероприятий C. Проведение тренингов и упражнений D. Мониторинг и анализ эффективности Ключ: A → B → C → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Какой метод наиболее эффективен для снижения эмоционального напряжения у сотрудников после интенсивной рабочей недели? A. Проведение лекций по истории психологии B. Тренинг по релаксации и дыхательным упражнениям C. Увеличение рабочих часов D. Участие в корпоративных совещаниях	**Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Какой подход наиболее эффективен для профилактики профессионального выгорания? A. Увеличение количества рабочих заданий B. Разработка программы релаксации и психопрофилактических тренингов C. Игнорирование жалоб сотрудников D. Сокращение всех перерывов на работе Правильный ответ: B Обоснование: Регулярные тренинги и упражнения по релаксации снижают уровень стресса и предотвращают выгорание. --- **Задание**

			ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	Правильный ответ: B Обоснование: Дыхательные упражнения и релаксационные техники напрямую снижают стресс и способствуют эмоциональному восстановлению. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Какие меры относятся к психогигиене труда и профилактике стресса? A. Организация перерывов и отдыха B. Эмоциональная саморегуляция и медитации C. Игнорирование конфликтов D. Тимбилдинги и командные тренинги E. Постоянный контроль и микроменеджмент Правильные ответы: A, B,	**комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Какие методы эффективны для профилактики стресса на работе и в семье? A. Медитации и дыхательные упражнения B. Тайм-менеджмент и организация режима труда C. Игнорирование проблемных ситуаций D. Командные тренинги E. Систематическое решение конфликтов Правильные ответы: A, B, D, E Обоснование: Эти меры способствуют снижению стресса и поддержанию психологического благополучия; C усугубляет стресс. --- **Расчетная задача** Задача: В компании 50 сотрудников уровень стресса: высокий — 15,

				Расчетные задачи.	D Обоснование: Эти меры способствуют снижению стресса и поддержанию психологического здоровья; C и E усугубляют стрессовые ситуации. --- **Расчетная задача** Задача: В отделе 40 сотрудников уровень стресса: высокий — 12, средний — 20, низкий — 8. После внедрения программы психопрофилактики цель — снизить высокий уровень на 50% и увеличить низкий до 15. Сколько сотрудников будет в каждой категории? Решение: 1. 50% от 12 = 6 → высокий = 12 − 6 = 6 2. Низкий = 15 3. Средний = 40 − 6 −	средний — 25, низкий — 10. После программы психопрофилактики цель — снизить высокий уровень на 40% и увеличить низкий до 20. Сколько сотрудников будет в каждой категории? Решение: 1. 40% от 15 = 6 → высокий = 15 − 6 = 9 2. Низкий = 20 3. Средний = 50 − 9 − 20 = 21 Ключ: высокий — 9, средний — 21, низкий — 20

					15 = 19 Ключ: высокий — 6, средний — 19, низкий — 15	
5	Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики **ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести	Задания закрытого типа на установление соответствия. Задания закрытого типа на установление последовательности.	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между механизмом сохранения профессионального здоровья и его характеристикой. **Механизм** 1. A. Тайм-менеджмент 2. B. Психологическая поддержка 3. C. Физическая активност 4. D. Релаксационные техни **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление**	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Механизм** 1. A. Коучинг 2. B. Медитация 3. C. Планирование рабоче времени 4. D. Групповая супервизия **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы: A. Выявление факторов профессионального стресса B. Проведение

			просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	**последовательности** Установите правильную последовательность внедрения комплексной программы сохранения профессионального здоровья. Этапы: A. Оценка уровня стресса и выгорания сотрудников B. Проведение релаксационных и психотренинговых сессий C. Мониторинг динамики показателей и обратная связь D. Планирование индивидуальных и групповых мероприятий **Ключ:** A → D → B → C --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие ваш	релаксационных практик и психотренингов C. Определение индивидуальных потребностей сотрудников D. Мониторинг эффективности и корректировка программы **Ключ:** A → C → B → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Психолог организует регулярные групповые встречи для обсуждения рабочих проблем и обмена опытом между сотрудниками. Какой механизм используется? A. Тайм-менеджмент B. Психологическая поддержка C. Физическая активность D. Релаксационные

			ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	выбор. Текст: Психолог внедряет в коллектив практику тайм-менеджмента, чтобы снизить эмоциональное напряжение и оптимизировать рабочий процесс. Какой механизм сохранения профессионального здоровья используется? A. Психологическая поддержка B. Тайм-менеджмент C. Релаксационные техники D. Физическая активность **Правильный ответ:** B **Обоснование:** Тайм-менеджмент направлен на оптимизацию распределения времени и снижение эмоционального стресса. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)**	техники **Правильный ответ:** B **Обоснование:** Групповая супервизия и обсуждение трудностей относятся к психологической поддержке. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: В программу по сохранению профессионального здоровья включены медитации, спортивные тренировки и коучинг для повышения устойчивости к стрессу. Какие механизмы используются? A. Психологическая поддержка B. Релаксационные техники C. Физическая активность D. Тайм-менеджмент

				Расчетные задачи.	Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие ваш выбор. Текст: Для снижения профессионального выгорания в коллективе психолог использует групповую супервизию, дыхательные практики и регулярные занятия спортом. Какие механизмы сохранения профессионального здоровья используются? A. Тайм-менеджмент B. Психологическая поддержка C. Релаксационные техники D. Физическая активность **Правильные ответы:** B, C, D **Обоснование:** Групповая супервизия — психологическая поддержка, дыхательные практики — релаксация, занятия спортом —	**Правильные ответы:** A, B, C **Обоснование:** Медитации — релаксация, тренировки — физическая активность, коучинг — психологическая поддержка. Тайм-менеджмент здесь отсутствует. --- **Расчетная задача** Задача: В отделе 80 сотрудников измерялся уровень эмоционального выгорания: высокий — 30, средний — 35, низкий — 15. После внедрения комплекса мероприятий (психотренинги, релаксация, коучинг) прогнозируется: • снижение высокого уровня на 70%, • снижение среднего уровня на 20%, • увеличение низкого уровня на

					физическая активность. Тайм-менеджмент здесь не используется. --- **Расчетная задача** Решите задачу. Задача: В организации 70 сотрудников. Перед проведением программы по сохранению профессионального здоровья уровень выгорания распределялся так: высокий — 25, средний — 30, низкий — 15. После комплексной программы прогнозируется: • снижение высокого уровня на 60%, • снижение среднего уровня на 40%, • увеличение низкого уровня на 50% от исходного. Сколько сотрудников будет в каждой категории после реализации	60% от исходного. Сколько сотрудников будет в каждой категории после программы? **Решение:** 1. Высокий: 70% от 30 = 21 → высокий = 30 − 21 = 9 2. Средний: 20% от 35 = 7 → средний = 35 − 7 = 28 3. Низкий: 15 + 60% от 15 = 15 + 9 = 24 4. Проверка: 9 + 28 + 24 = 61 → остаток 19 сотрудников распределяем пропорционально среднему и низкому: средний ≈ 28 + 10 = 38, низкий ≈ 24 + 9 = 33 **Ключ:** высокий — 9, средний — 38, низкий — 33

					программы? **Решение:** 1. Высокий: 60% от 25 = 15 → высокий = 25 − 15 = 10 2. Средний: 40% от 30 = 12 → средний = 30 − 12 = 18 3. Низкий: 15 + 50% от 15 = 15 + 7,5 ≈ 23 4. Проверка: 10 + 18 + 23 = 51 → остаток 19 сотрудников распределяем пропорционально среднему и низкому: средний ≈ 18 + 10 = 28, низкий ≈ 23 + 9 = 32 **Ключ:** высокий — 10, средний — 28, низкий — 32	
6	Профилактика профессиональных заболеваний	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди	**ИОПК-7.1.** Знаеттеоретические и методические основы психологической профилактики	Задания закрытого типа на установление соответствия.	**Задание закрытого типа на установление соответствия** Установите соответствие между методом	**Задание закрытого типа на установление соответствия** **Метод**

		различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	**ИОПК-7.2.** Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам; умеет вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Задания закрытого типа на установление последовательности.	профилактики профессиональных заболеваний и его характеристикой. **Метод** 1. A. Психогигиена труда 2. B. Психопрофилактическ тренинги 3. C. Релаксация 4. D. Профилактические консультации **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Установите правильную последовательность мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний. Этапы: A. Диагностика факторов риска для сотрудников B. Разработка программы	1. A. Индивидуальные консультации 2. B. Групповые тренинги 3. C. Оптимизация рабочего времени 4. D. Релаксационные практики **Ключ:** 1–A, 2–B, 3–C, 4–D --- **Задание закрытого типа на установление последовательности** Этапы: A. Анализ показателей стресса и выгорания B. Разработка индивидуальной и групповой программы профилактики C. Внедрение тренингов, консультаций и релаксаций D. Контроль эффективности и корректировка стратегии **Ключ:** A → B → C → D

				Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	психопрофилактики C. Проведение тренингов, релаксационных сессий и консультаций D. Мониторинг эффективности и корректировка программы **Ключ:** A → B → C → D --- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы. Текст: В компании сотрудникам предложены еженедельные релаксационные и дыхательные практики для снижения эмоционального выгорания. Какой метод профилактики используется? A. Психогигиена труда B.	--- **Задание комбинированного типа (один ответ + объяснение)** Текст: Сотрудникам предложены групповая супервизия и тренинги по эмоциональной регуляции для снижения стресса. Какой метод профилактики применяется? A. Релаксация B. Психопрофилактические тренинги C. Оптимизация рабочего времени D. Индивидуальные консультации **Правильный ответ:** B **Обоснование:** Тренинги и супервизия направлены на развитие навыков саморегуляции и снижение стрессовой нагрузки. ---

			ИОПК-7.3. Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.	Психопрофилактические тренинги C. Релаксация D. Профилактические консультации **Правильный ответ:** C **Обоснование:** Релаксационные техники направлены на снижение психоэмоционального напряжения и профилактику выгорания. --- **Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы. Текст: Для сотрудников внедрена программа профилактики профессиональных заболеваний: тренинги по стресс-менеджменту, консультации психолога и оптимизация рабочего графика. Какие методы	**Задание комбинированного типа (несколько ответов + объяснение)** Текст: Для снижения профессиональных рисков компания внедрила: релаксационные упражнения, оптимизацию рабочего графика и индивидуальные консультации с психологом. Какие методы профилактики используются? A. Релаксационные практики B. Оптимизация рабочего времени C. Психопрофилактические тренинги D. Индивидуальные консультации **Правильные ответы:** A, B, D **Обоснование:** Релаксация —

				Расчетные задачи.	профилактики применяются? A. Психогигиена труда B. Психопрофилактические тренинги C. Релаксация D. Профилактические консультации **Правильные ответы:** A, B, D **Обоснование:** Оптимизация графика — психогигиена труда, тренинги — психопрофилактика, консультации — профилактические консультации. Релаксация напрямую здесь не упоминается. --- **Расчетная задача** Решите задачу. Задача: В отделе 60 сотрудников проведено обследование по уровню профессионального	релаксационные практики, график — оптимизация рабочего времени, консультации — индивидуальные. Тренинги здесь не включены. --- **Расчетная задача** Задача: В компании 50 сотрудников: высокий риск профессиональных заболеваний — 15, средний — 20, низкий — 15. После проведения программы профилактики прогнозируется: • снижение высокого риска на 60% за счет тренингов и релаксаций • снижение среднего риска на 30% за счет оптимизации графика и психогигиены • увеличение низкого риска на 40% от исходного

					выгорания и риска заболеваний: высокий риск — 20, средний — 25, низкий — 15. После внедрения программы профилактики: • снижение высокого риска на 50% за счет тренингов и релаксации • снижение среднего риска на 40% за счет оптимизации рабочего времени • увеличение низкого риска на 60% (от исходного) за счет консультаций и индивидуальных рекомендаций Сколько сотрудников будет в каждой категории после реализации программы? **Решение:** 1. Высокий: 50% от 20 = 10 → высокий = 20 − 10 = 10 2. Средний: 40% от	за счет индивидуальных рекомендаций Сколько сотрудников будет в каждой категории после программы? **Решение:** 1. Высокий: 60% от 15 = 9 → высокий = 15 − 9 = 6 2. Средний: 30% от 20 = 6 → средний = 20 − 6 = 14 3. Низкий: 15 + 40% от 15 = 15 + 6 = 21 4. Проверка: 6 + 14 + 21 = 41 → остаток 9 сотрудников распределяем пропорционально среднему и низкому: средний ≈ 14 + 4 = 18, низкий ≈ 21 + 5 = 26 **Ключ:** высокий — 6, средний — 18, низкий — 26

					25 = 10 → средний = 25 − 10 = 15 3. Низкий: 15 + 60% от 15 = 15 + 9 = 24 4. Проверка: 10 + 15 + 24 = 49 → остаток 11 сотрудников распределяем пропорционально среднему и низкому: средний ≈ 15 + 5 = 20, низкий ≈ 24 + 6 = 30 **Ключ:** высокий — 10, средний — 20, низкий — 30	

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.	Психологическая профилактика — это система мер и мероприятий, направленных на предупреждение психических и поведенческих нарушений, стрессовых состояний и дезадаптации. Основная цель — сохранить психическое здоровье, способствовать адаптации и развитию личности, снижать риск возникновения психических и социальных проблем.	Что такое психологическая профилактика и какова её основная цель?	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Психологическая профилактика
2.	Существуют три уровня профилактики: **Первичный** — направлен на предупреждение проблем до их возникновения (например, тренинги стрессоустойчивости). **Вторичный** — раннее выявление и коррекция рисков или нарушений (например, психологическая диагностика и коррекция школьников с тревожностью). **Третичный** — снижение последствий уже имеющихся нарушений и предотвращение рецидивов (например, психологическая реабилитация после депрессии).	Какие уровни психологической профилактики существуют?	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Психологическая профилактика
3.	Основные методы: **Психообразовательные** — лекции, семинары, тренинги по развитию навыков саморегуляции. **Коррекционно-развивающие** — психотерапевтические упражнения, ролевые игры, арт-терапия. **Социально-профилактические** — формирование поддерживающей среды, работа с семьёй и коллективом.	Какие методы применяются в психологической профилактике?	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере	Психологическая профилактика

			охраны здоровья и смежных с ней областей	
4.	Психогигиенические мероприятия — это часть первичной профилактики. Они направлены на поддержание психического здоровья через организацию здорового образа жизни, создание благоприятной образовательной и социальной среды, обучение навыкам саморегуляции, профилактику стресса и перегрузок.	Как психогигиенические мероприятия связаны с психологической профилактикой?	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Психологическая профилактика
5.	При психологической профилактике учитываются: возрастные и индивидуальные особенности развития; биопсихосоциальные условия (семья, школа, социальное окружение); наличие рисков для психического здоровья (травмы, стрессы, конфликты); потребности в социальной и эмоциональной поддержке; цели формирования адаптивных навыков и поведения.	Какие факторы учитываются при психологической профилактике детей и подростков?	ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Психологическая профилактика
Норма для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (<u>количественный</u> индикатор)		1 б — полный правильный ответ; 0 б — остальные случаи		