

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Психология здоровья

Код модуля
1157647(1)

Модуль
Психология здоровья

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психология здоровья

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	2
		Домашняя работа	1
		Реферат	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Психология здоровья

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-2 -Способен использовать в профессиональной деятельности базовые знания в области теории, методологии и истории области знаний (в соответствии с направленностью (профилем) образовательной программы)	Д-1 - Демонстрировать стремление к поиску новых знаний и обучению З-1 - Объяснять роль и значение базовых знаний в области теории, методологии и истории профильной области знаний в формулировании и решении задач профессиональной деятельности П-1 - Предлагать варианты решения задач профессиональной деятельности, опираясь на базовые знания в области теории, методологии и истории профильной области знаний У-1 - Обосновывать варианты решения задач	Домашняя работа Зачет Лекции Практические/семинарские занятия Реферат

	профессиональной деятельности, используя базовые знания в области теории, методологии и истории профильной области знаний	
ПК-1 -Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (Физическая культура)	З-3 - Приводить примеры анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста	Домашняя работа Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия Реферат

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.6		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	8,6	30
<i>контрольная работа</i>	8,8	70
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.4		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.6		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.4		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	8,12	60
<i>реферат</i>	8,10	40

Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
----------------------------	---

Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Проблемы здоровья. Психология здоровья. Жизненный путь человека и здоровье.
2. Отношение к здоровью. Психология здорового образа жизни.
3. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
4. Психология профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
5. Психическое здоровье детей и студентов.
6. Методы психологической коррекции. Психическая саморегуляция и здоровье. Психотерапевтические возможности физической культуры.

Примерные задания

Рекомендации по психокоррекции и психологической самопомощи с учетом типов. Акцентуации личности и психическое здоровье.

Психологическая помощь детям и подросткам. Стресс в студенческой среде.

Аутогенная тренировка. Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа № 1

Примерный перечень тем

1. Основные понятия психологии здоровья.
2. Профессиональное здоровье.
3. Психотерапевтические методики.

Примерные задания

Письменно раскрыть понятия.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Психическое здоровье детей.
2. Психологическое здоровье школьников.
3. Психологическое здоровье работающего населения.
4. Психологическое здоровье пожилых людей.
5. Психологическое здоровье студентов.
6. Методы психокоррекции.

Примерные задания

Письменно раскрыть понятия, особенности.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Профессиональное здоровье учителей физической культуры (тренеров).
2. Спорт и психическое здоровье.
3. Применение психогимнастики на уроках физического воспитания.
4. Телесно-ориентированная терапия.
5. Профилактика психосоматических заболеваний средствами физической культуры.
6. Игротерапия как средство укрепления психического здоровья.

Примерные задания

Подготовить презентацию на выбранную тему. Требования к презентации: объем 5-8 слайдов, титульный лист, основная часть, список используемой литературы.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Реферат

Примерный перечень тем

1. Проблемы психического здоровья населения России.
2. Формирование мотивационно-ценностных установок к ЗОЖ у детей и подростков.
3. Профилактика стресса.
4. Формирование мотивации к ЗОЖ студенческой молодежи.
5. Психотерапевтические методики.
6. Профилактика синдрома выгорания.
7. Школьный стресс и его профилактика.
8. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор сохранения и укрепления психического здоровья.
9. Влияние гендерных особенностей на здоровье.
10. Копинг-стратегии преодоления стрессовых ситуаций.
11. Влияние различных видов зависимостей на психическое здоровье человека.

Примерные задания

Подготовить реферат на выбранную тему, объем печатного текста 15-20 страниц.

Основной целью реферата является глубокая самостоятельная работа студента над изучением проблем курса с использованием основной литературы. Выполнение реферата требует использование не только учебников, но и различных журнальных статей, монографий.

Структура реферата:

Титульный лист.

Оглавление.

Введение.
 Основная часть (главы с параграфами).
 Заключение.
 Библиографический список.
 LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. 1. Психология здоровья: понятие, история становления. 2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. 3. Здоровье и гармония личности. 4. Критерии психологического здоровья. 5. Психологическая устойчивость личности. 6. Психологические типы как формы психического здоровья. 7. Акцентуации личности и психическое здоровье. 8. Психосоматические заболевания и их профилактика. 9. Понятие профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья. 10. Психологические причины несчастных случаев. 11. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное са-моопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация. 12. Стресс в профессиональной деятельности специалистов по ФКиС и его профилактика. 13. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. 14. Факторы профессиональной работоспособности. 15. Феномен «профессионального выгорания». 16. Факторы риска выгорания: личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные. 17. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. 18. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. 19. Психическое здоровье детей и подростков. 20. Психологическая помощь детям и подросткам. 21. Характеристика современного дошкольного и школьного образования и их влияние на здоровье. 22. Роль семьи в формировании адекватного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. 23. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. 24. Стресс в студенческой среде. Симптомы стресса и выгорания в студенческой среде. 25. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Элементы социальной поддержки. 26. Психологическая коррекция и ее виды. 27. Психологическая помощь: психодиагностика, психотерапия, психологическое кон-сультирование. 28. Методы психокоррекции. 29. Концепции психической саморегуляции. 30. Понятия самоуправления и саморегулирования. Виды психической саморегуляции. 31. Аутогенная тренировка. 32. Психотерапевтические возможности физической культуры. 33. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга. 34. Аддиктология и ЗОЖ. 35. ЗОЖ в профилактике различных видов зависимостей.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной	Вид воспитательной	Технология воспитательной	Компетенция	Результаты	Контрольно-оценочные
----------------------------	--------------------	---------------------------	-------------	------------	----------------------

деятельности	деятельности	деятельности		обучения	мероприятия
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология самостоятельной работы	ОПК-2	3-1	Домашняя работа Зачет Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия Реферат