

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Здоровый образ жизни и когнитивный резерв

Код модуля
1161303(1)

Модуль
Медицинская и социальная помощь пожилым
людям

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Дорогина Ольга Ивановна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	клинической психологии и психофизиологии
2	Пермякова Маргарита Евгеньевна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	общей и социальной психологии
3	Харитоновна Марина Павловна	доктор медицинских наук, профессор	Заведующий кафедрой	клинической психологии и психофизиологии

Согласовано:

Управление образовательных программ

Л.А. Щенникова

Авторы:

- Дорогина Ольга Ивановна, Доцент, "Клиническая психология и психофизиология"
- Харитоновна Марина Павловна, Заведующий кафедрой, "Клиническая психология и психофизиология"

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Здоровый образ жизни и когнитивный резерв**

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Здоровый образ жизни и когнитивный резерв**

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
ПК-5 -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	Д-1 - Демонстрировать ораторские навыки и ассертивность З-1 - Перечислять основные задачи и методы психологической профилактики и психологического просвещения П-1 - Демонстрировать приемы стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам У-1 - Оценивать потребности целевой аудитории и разрабатывать планы и	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

здоровья и смежных с ней областей	программы профилактической и просветительской работы	
ПК-10 -Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (клиентам)	Д-1 - Проявлять навыки самостоятельности и творческое мышление З-1 - Знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов П-1 - Разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами У-1 - Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

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>контрольная работа</i>	4,6	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5		
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>домашняя работа</i>	4,7	100
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. Подходы к профилактике, коррекции и компенсации нарушений когнитивных функций в пожилом возрасте.
2. Оценка уровня когнитивного резерва. Индекс когнитивного резерва. Составление рекомендаций по профилактике когнитивного снижения.
3. Потенциалы здоровья в пожилом возрасте.
4. Оценка уровня здорового образа жизни. Составление индивидуальных рекомендаций по ЗОЖ.

Примерные задания

Задание к теме 1.

Подготовить сообщение и презентацию по одной из предложенных тем:

1. Нейропсихологический синдром нормального (физиологического) старения. Синдром мягкого когнитивного снижения.
2. Комплексный подход к профилактике когнитивного снижения в позднем возрасте.
3. Психологические подходы к профилактике когнитивного снижения. Семантический и личностный методы профилактики (когнитивный тренинг, когнитивная стимуляция)

Задание к теме 2.

Познакомиться с опросником CRlq (Cogniti e Reserve Index CRlq questionnaie) M. Nucci, D. Marcelli & S. Mondini (2012). Апробировать эту методику в парах, интерпретировать результаты. Составить возможные рекомендации по профилактике когнитивного снижения.

Задание к теме 3

Подготовить устный доклад о потенциалах здоровья в пожилом возрасте (по выбору):

- волевой потенциал здоровья
- духовный потенциал здоровья
- социальный потенциал здоровья и др.

Задание к теме 4.

Освоить методику «Профиль здорового образа жизни, Про ЗОЖ». Автор: S. Walker et al. (1986, 1996) (Адаптация: М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина (2018)). Апробировать ее в парах, проинтерпретировать результаты. Составить индивидуальные рекомендации по ЗОЖ с опорой на результаты методики

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

Примерный перечень тем

1. Тест по теме "Здоровый образ жизни и когнитивный резерв".

Примерные задания

Примерные вопросы теста:

1. Какая модель объясняет способность мозга не утрачивать свои функции даже в условиях патологии или повреждения за счет неиспользуемых или создания новых нейронных связей а) модель когнитивного резерва

б) модель мозгового резерва

в) модель психофизиологического резерва

г) модель интеллектуального резерва

2. Какая модель предполагает наличие фиксированного предела, порога достижения которого неизбежно предвещает начало клинических проявлений деменции.

а) модель когнитивного резерва

б) модель мозгового резерва

в) модель психофизиологического резерва

г) модель интеллектуального резерва

3. Исследование Y. Stern, в котором сравнивались пациенты с болезнью Альцгеймера по клинической значимости теста на память показало:

а) у пациентов с более высоким уровнем образования и профессиональных достижений выявлено более медленное снижение памяти.

б) у пациентов с более высоким уровнем образования и профессиональных достижений выявлено более быстрое снижение памяти.

в) отсутствие различий в скорости снижения памяти у пациентов с разным уровнем образования

4. Исследование динамики снижения когнитивных процессов при нормальном (физиологическом) старении показало

а) более быстрое снижение когнитивных способностей у лиц с более низким уровнем образования

б) более медленное снижение когнитивных способностей у лиц с более низким уровнем образования

в) отсутствие различий в динамике снижения когнитивных процессов в зависимости от уровня образования.

5. Какой фактор не относится к основным, доказанным исследованиями, факторам, способствующим увеличению когнитивного резерва:

а) уровень образования

б) наследственность,

в) тип выполняемой профессии

г) образ жизни и досуг

6. Здоровье, согласно Всемирной организации здравоохранения— это

- а) Состояние полного физического, психического и социального благополучия
- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций
- в) Отсутствие болезни или физических дефектов

7. Что не является элементом здорового образа жизни:

- а) отказ от вредных привычек
- б) физическая активность
- в) материальный достаток
- г) рациональное питание

8. Что является принципом ЗОЖ:

- а) принцип необходимости и достаточности
- б) принцип ответственность за свое здоровье
- в) принцип объективности
- г) принцип иерархического строения составляющих

9. Перечислить факторы, снижающие уровень здоровья и способствующие уменьшению продолжительности жизни человека _____

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Разработка рекомендаций по здоровому образу жизни пожилого человека.

Примерные задания

Провести опрос пожилого человека, построить его профиль ЗОЖ (по методике «Профиль здорового образа жизни, Про ЗОЖ») и составить по результатам опросника психологические рекомендации по возможной коррекции образа жизни.

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. История развития представлений о когнитивном резерве. Определения «глобального резерва», «мозгового резерва», «когнитивного резерва», их соотношение.

2. Модель мозгового резерва как пассивной форм. 3. Модель когнитивного резерва как активной формы.

3. Модель когнитивного резерва как активной формы.

4. Нейропсихологический синдром нормального (физиологического) старения.

5. Синдром мягкого когнитивного снижения.

6. Обзор нескольких зарубежных и отечественных исследований когнитивного резерва (по выбору студента).

7. Междисциплинарный подход к профилактике когнитивного снижения в позднем возрасте.
 8. Семантический и личностный методы профилактики (когнитивный тренинг, когнитивная стимуляция).
 9. Оценки уровня когнитивного резерва. Индекс когнитивного резерва.
 10. Факторы, способствующие увеличению когнитивного резерва.
 11. Понятие «образ жизни» . Четыре категории «образа жизни»: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни“ и уклад жизни.
 12. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».История становления и современная актуальность здорового образа жизни.
 13. Факторы, снижающие уровень здоровья и способствующие уменьшению продолжительности жизни человека.
 14. Потенциалы здоровья в пожилом возрасте (по Б. Г.Ананьеву).
 15. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни в пожилом возрасте: физическая активность; закаливание организма; личная гигиена.
 16. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни в пожилом возрасте: рациональное питание; отказ от вредных привычек.
 17. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни в пожилом возрасте: психоэмоциональная культура; адаптивные копинг-стратегии преодоления стресса.
 18. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни в пожилом возрасте: оптимальный режим дня, режим труда и отдыха; своевременное выявление заболеваний.
 19. Оценка уровня здорового образа жизни. Методика «Профиль здорового образа жизни, Про ЗОЖ». Автор: S. Walker et al. (1986, 1996) (Адаптация: М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина (2018)).
 20. Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека (социальный, инфраструктурный, личный уровни).
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.