

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:35:53
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e156c14c68898c94



Институт психотерапии и клинической психологии

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья	анализирует факторы, влияющие на физическое и психологическое здоровье, и оценивает особенности собственного образа жизни	использует принципы рационального питания, двигательной активности и организации режима сна для поддержания физического и психологического благополучия	применяет принципы профилактики нарушений здоровья и поддержания баланса учебной, профессиональной и личной деятельности
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности			
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Типовые оценочные материалы текущего контроля

2.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 4 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i> Установите соответствие между фактором образа жизни и его преимущественным влиянием на здоровье человека.	Правильный ответ: 1-Г 2-Б 3-В 4-А	УК-7

	<table><tr><th colspan="2">Фактор образа жизни</th><th colspan="2">Влияние на здоровье</th></tr><tr><td>1</td><td>Регулярная двигательная активность</td><td>А</td><td>Поддержание эмоционального равновесия</td></tr><tr><td>2</td><td>Соблюдение режима сна</td><td>Б</td><td>Восстановление функциональных ресурсов организма</td></tr><tr><td>3</td><td>Рациональное питание</td><td>В</td><td>Поддержание нормального обмена веществ</td></tr><tr><td>4</td><td>Владение навыками саморегуляции</td><td>Г</td><td>Сохранение физической работоспособности</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Фактор образа жизни		Влияние на здоровье		1	Регулярная двигательная активность	А	Поддержание эмоционального равновесия	2	Соблюдение режима сна	Б	Восстановление функциональных ресурсов организма	3	Рациональное питание	В	Поддержание нормального обмена веществ	4	Владение навыками саморегуляции	Г	Сохранение физической работоспособности	1	2	3	4						
Фактор образа жизни		Влияние на здоровье																													
1	Регулярная двигательная активность	А	Поддержание эмоционального равновесия																												
2	Соблюдение режима сна	Б	Восстановление функциональных ресурсов организма																												
3	Рациональное питание	В	Поддержание нормального обмена веществ																												
4	Владение навыками саморегуляции	Г	Сохранение физической работоспособности																												
1	2	3	4																												
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора																															
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора Какое действие наиболее способствует сохранению психологического благополучия при высокой учебной нагрузке? А) Выполнение нескольких видов деятельности одновременно без перерывов Б) Увеличение продолжительности учебной деятельности без изменения режима дня В) Исключение двигательной активности для экономии времени Г) Планирование режима труда и отдыха Ответ: Обоснование:		Правильный ответ: Г) Обоснование: рациональное планирование режима позволяет поддерживать работоспособность и предупреждать переутомление		УК-7																										
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)																															
3	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Дополните предложение. Способность человека поддерживать эмоциональное равновесие и управлять своим состоянием называется _____. Ответ:		Правильный ответ: саморегуляцией		УК-7																										

3. Промежуточная аттестация

3.1. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 4 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																				
Задание закрытого типа на установление соответствия																							
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между жизненной ситуацией и наиболее целесообразным способом поддержания здоровья. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ситуация</th><th colspan="2">Способ поддержания здоровья</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Продолжительная интеллектуальная нагрузка</td><td>А</td><td>Восстановление регулярного режима сна</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Повышенное эмоциональное напряжение</td><td>Б</td><td>Использование приемов психологической саморегуляции</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Снижение двигательной активности</td><td>В</td><td>Увеличение уровня ежедневной физической активности</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Нарушение режима дня</td><td>Г</td><td>Рациональное распределение учебной и профессиональной нагрузки</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:	Ситуация		Способ поддержания здоровья		1	Продолжительная интеллектуальная нагрузка	А	Восстановление регулярного режима сна	2	Повышенное эмоциональное напряжение	Б	Использование приемов психологической саморегуляции	3	Снижение двигательной активности	В	Увеличение уровня ежедневной физической активности	4	Нарушение режима дня	Г	Рациональное распределение учебной и профессиональной нагрузки	Правильный ответ: 1-Г 2-Б 3-В 4-А	УК-7
Ситуация		Способ поддержания здоровья																					
1	Продолжительная интеллектуальная нагрузка	А	Восстановление регулярного режима сна																				
2	Повышенное эмоциональное напряжение	Б	Использование приемов психологической саморегуляции																				
3	Снижение двигательной активности	В	Увеличение уровня ежедневной физической активности																				
4	Нарушение режима дня	Г	Рациональное распределение учебной и профессиональной нагрузки																				

	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1	2	3	4						
1	2	3	4								
Задание закрытого типа на установление последовательности											
2	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность действий при профилактике переутомления: 1. Определение факторов повышенной нагрузки 2. Оценка собственного функционального состояния 3. Корректировка режима труда и отдыха 4. Анализ эффективности внесенных изменений Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					Правильный ответ: 2→1→3→4	УК-7				
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора											
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие действия соответствуют принципам здорового образа жизни? А) Поддержание регулярной двигательной активности Б) Соблюдение рационального режима сна В) Планирование чередования труда и отдыха Г) Полный отказ от любой физической нагрузки в период высокой занятости Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), Б), В) Обоснование: поддержание здоровья требует сочетания двигательной активности, полноценного восстановления и рациональной организации повседневной деятельности	УК-7								
Задание открытого типа с развернутым ответом											
4	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Почему поддержание баланса учебной, профессиональной и личной деятельности рассматривается как один из факторов сохранения здоровья?	Правильный ответ: баланс различных сфер деятельности позволяет предупреждать хроническое переутомление, поддерживать работоспособность и сохранять	УК-7								

	Ответ:	физическое и психологическое благополучие	
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)			
5	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Дополните предложение. Способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям среды называется _____. Ответ:	Правильный ответ: адаптацией	УК-7

3.1.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Дайте определение понятию «здоровье», объясните основные подходы к его пониманию и охарактеризуйте взаимосвязь физического, психологического и социального благополучия человека.
2. Охарактеризуйте понятие «здоровый образ жизни» и объясните значение его основных компонентов для сохранения здоровья.
3. Объясните влияние биологических, социальных и средовых факторов на здоровье человека и охарактеризуйте основные факторы риска.
4. Раскройте роль образа жизни в сохранении здоровья и объясните влияние повседневных привычек на физическое и психологическое благополучие человека.
5. Объясните значение двигательной активности и рационального питания для поддержания здоровья и охарактеризуйте последствия их недостаточности.
6. Дайте определение предмету и задачам психологии здоровья и объясните значение психологических ресурсов для поддержания благополучия человека.
7. Охарактеризуйте роль мотивации и жизненных установок в сохранении здоровья и объясните их влияние на формирование здорового образа жизни.
8. Раскройте понятие «самосохранительное поведение» и объясните психологические факторы, влияющие на отношение человека к своему здоровью.
9. Охарактеризуйте ценностное отношение к здоровью и объясните его значение для формирования ответственного поведения.
10. Дайте определение понятию «стресс», объясните механизмы его влияния на человека и охарактеризуйте основные факторы развития хронического стресса.
11. Раскройте понятие адаптации и объясните ее значение для сохранения здоровья в изменяющихся условиях жизни.
12. Охарактеризуйте основные копинг-стратегии и объясните их роль в преодолении стрессовых ситуаций.
13. Раскройте сущность эмоционального выгорания и объясните основные причины и признаки его развития.

14. Дайте определение понятию «саморегуляция», охарактеризуйте основные способы поддержания эмоционального равновесия и объясните их значение для сохранения здоровья.
15. Охарактеризуйте основные методы психологической саморегуляции и объясните особенности их применения в повседневной жизни.
16. Объясните роль эмоционального контроля в сохранении здоровья и охарактеризуйте его значение для безопасного поведения.
17. Раскройте понятие «культура здоровья» и объясните значение ответственного отношения к здоровью для качества жизни человека.
18. Охарактеризуйте влияние образовательной и социальной среды на формирование здорового образа жизни и объясните условия, способствующие его поддержанию.
19. Объясните значение просветительской работы в формировании здорового образа жизни и охарактеризуйте основные способы профилактики рискованного поведения.
20. Объясните значение рационального режима труда и отдыха для сохранения психического здоровья и охарактеризуйте влияние цифровой нагрузки на благополучие человека.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
Тестирование	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует целостное понимание основных положений дисциплины, корректно использует понятийный аппарат, устанавливает взаимосвязи между изученными явлениями, процессами и понятиями, применяет теоретические знания при выполнении тестовых заданий различного типа.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных положений дисциплины, правильно использует базовые понятия, определяет основные связи между изученными явлениями и процессами, выполняет тестовые задания с отдельными неточностями.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений дисциплины, понимает отдельные аспекты изученного материала, выполняет задания, связанные с распознаванием, определением и выбором правильного ответа.
	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных положений дисциплины, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен установить основные связи между изученными явлениями и процессами.

При оценивании результатов выполнения тестовых заданий учитывается уровень освоения результатов обучения, проявляющийся в полноте понимания основных положений дисциплины, корректности использования понятийного аппарата и способности применять полученные знания при выполнении заданий различного типа.

Результаты выполнения тестовых заданий используются для определения уровня освоения результатов обучения в соответствии с установленными критериями оценивания.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует способность анализировать факторы риска для здоровья и безопасности, оценивать особенности различных жизненных ситуаций, обосновывать выбор способов поддержания физического и психологического благополучия и применять принципы безопасного поведения.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных факторов, влияющих на здоровье и безопасность, устанавливает связи между условиями жизнедеятельности и состоянием благополучия, применяет основные способы поддержания здоровья и безопасного поведения.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий в области здоровья и безопасности, понимает отдельные факторы риска и способы поддержания благополучия, использует предложенные правила безопасного поведения в типичных ситуациях.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных принципов сохранения здоровья и безопасности, испытывает затруднения при определении факторов риска, не способен применять базовые способы безопасного поведения и поддержания благополучия.

4.3. Шкала оценивания результатов тестирования при проведении промежуточной аттестации

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено