

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.03.2021 13:18:08
Уникальный программный код:
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра общей и организационной психологии



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Д. Серяков

«27» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

профиль подготовки: организационная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва – 2021

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Разработчик: преподаватель кафедры общей и организационной психологии Нестерова Е.Н.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и организационной психологии от «17» августа 2021 г., протокол № 001-2021/22

Заведующий кафедрой
общей и организационной психологии



Петров В.Е.

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

1. Наименование дисциплины.

Психология здоровья

1.1. Цели освоения дисциплины:

- подготовка эрудированных в сфере охраны физического, психического и нравственного здоровья специалистов, получение ими всесторонних знаний теоретических основ исследования состояния здоровья и факторов его определяющих.

1.2. Задачи дисциплины:

- формирование у студентов представления о психологическом, физическом и нравственном здоровье, особенностях поведения человека в состоянии разной степени здоровья;

- выработка у студентов базовые подходы в области психологического, физического и нравственного здоровья.

-воспитание культуры самоорганизации деятельности психолога по проблематике здоровья;

-формирование готовности к самостоятельной работе по психологическому обеспечению здорового образа жизни.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате обучения по дисциплине, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-14 - способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
	<u>знать</u>	<u>уметь</u>	<u>владеть</u>
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З-(ОК-8)	учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У-(ОК-8)	комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи В-(ОК-8)
способность к реализации	психологические технологии, формы,	реализовывать психологические	технологиями работы с персоналом

психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп. ПК-14	методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья З-(ПК-14)	технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций У-(ПК-14)	организации; формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп В-(ПК-14)
---	--	---	---

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Б1.В.ДВ.07.01. Психология здоровья является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана и изучается студентами 2 курса в третьем семестре очной формы обучения (полный срок обучения). Курс носит межотраслевой характер, так как затрагивает вопросы психологии развития и возрастной психологии, клинической психологии, сексологии, психологии семьи и брака, а также некоторых разделов социальной и общей психологии.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Дисциплина предполагает изучение - 14 тем.

№	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	вид контроля
			в з.е.	в часах	всего	лекции	семинары, ПЗ	кур.раб/контр. раб		
1	Очная	3	3	108	54	20	34		54	Зачет (4 часа)
2	Очно-заочная	7	3	108	42	16	26		66	Зачет (4 часа)
3	Заочная	7	2	72	8	2	6		64	
		8	1	36	4				32	Зачет (4 часа)

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Изучая дисциплину «Психология менеджмента» студенты последовательно овладевают знаниями, структурированными в 14 тем. Такой методический прием постепенно расширяет объем получаемой студентами информации, систематизирует их знания и способствует формированию осознанного, активного отношения к обучению.

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
3 семестр								
Тема № 1. Здоровье, как комплексное понятие.	24	12	6	6			12	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 2. Психическое, физическое и нравственное здоровье								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 3. Критерии здоровья. Понятие нормы в психологии здоровья.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 4. Понятие стресса и его виды.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 5. Двигательная активность и здоровье. Гиподинамия.	26	14	6	8			12	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 6. Питание и здоровье.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 7. Сексуальное здоровье.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 8. Лекарственная, алкогольная и другие виды зависимостей.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8)

								3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 9. Методы диагностики психологического здоровья.	24	12	4	8			12	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 10. Здоровье и эмоции.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 11. Методы психологической регуляции и саморегуляции.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 12. Здоровье и возраст.	24	12	4	8			12	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 13. Экология и здоровье.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 14. Здоровый образ жизни, как социальная проблема.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Зачет	10	4					4	6
Итого	108	54	20	30			4	54

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
7 семестр								
Тема № 1. Здоровье, как комплексное понятие.	24	8	4	4			16	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8)

								3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 2. Психическое, физическое и нравственное здоровье								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 3. Критерии здоровья. Понятие нормы в психологии здоровья.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 4. Понятие стресса и его виды.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 5. Двигательная активность и здоровье. Гиподинамия.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 6. Питание и здоровье.	26	10	4	6			16	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 7. Сексуальное здоровье.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 8. Лекарственная, алкогольная и другие виды зависимостей.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 9. Методы диагностики психологического здоровья.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 10. Здоровье и эмоции.	24	10	4	6			14	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 11. Методы психологической регуляции и саморегуляции.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14)

								В-(ПК-14)
Тема № 12. Здоровье и возраст.	24	10	4	6			14	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 13. Экология и здоровье.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 14. Здоровый образ жизни, как социальная проблема.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Зачет	10	4					4	6
Итого	108	42	16	22			4	66

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовое проектирование			
7 семестр								
Тема № 1. Здоровье, как комплексное понятие.	72	8	2	6			64	3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 2. Психическое, физическое и нравственное здоровье								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 3. Критерии здоровья. Понятие нормы в психологии здоровья.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 4. Понятие стресса и его виды.								3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14)

									В-(ПК-14)
Тема № 5. Двигательная активность и здоровье. Гиподинамия.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 6. Питание и здоровье.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 7. Сексуальное здоровье.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 8. Лекарственная, алкогольная и другие виды зависимостей.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 9. Методы диагностики психологического здоровья.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 10. Здоровье и эмоции.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 11. Методы психологической регуляции и саморегуляции.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 12. Здоровье и возраст.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 13. Экология и здоровье.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Тема № 14. Здоровый образ жизни, как социальная проблема.									3-(ОК-8) У-(ОК-8) В-(ОК-8) 3-(ПК-14) У-(ПК-14) В-(ПК-14)
Всего за семестр	72	8	2	6				64	

8 семестр							
Зачет	36	4				4	32
Всего за семестр	36	4				4	32
Итого	108	12	2	6		4	96

5.1. Краткое содержание учебной дисциплины

Тема № 1. Здоровье, как комплексное понятие.

Определение понятия здоровья и основных его категорий. Подходы к изучению здоровья. Актуальные для организационных психологов проблемы охраны здоровья на рабочих местах.

Общие для психологии, гигиены, медицины проблемы жизни человека. Уровень, стиль, качество жизни. Их значение в формировании здоровья.

Тема № 2. Психическое, физическое и нравственное здоровье.

Влияние СМИ на состояние и здоровье человека. Значение психологии, сознания, культуры в мотивации здорового образа жизни. Психология и культура, как источник сохранения и становления здоровья через осознание человека. Роль семьи, общества в формировании мотиваций, потребностей, ценностных установок на здоровье. Воспитание отношения к своему здоровью, как главной человеческой ценности.

Тема № 3. Критерии здоровья. Понятие нормы в психологии здоровья.

Норма как объект патопсихологических исследований. Понятие психологической нормы. Различные аспекты и подходы в исследованиях психической нормы.

Акцентуации и психопатии, норма и патология. Научные модели нормы и патологии. Норма и патология в социальном развитии и воспитании человека, причины социальных отклонений.

Понятие идеальной нормы, функциональной, социальной и индивидуальной. Критерии характеризующие норму.

Тема № 4. Понятие стресса и его виды.

История развития учения о стрессе. Понятие общего и адаптивного синдромов. Физиологические механизмы развития стресса. Сущность стресса, как психологического состояния, его функции. Классификация и характеристика основных видов стресса. Генезис стресса. Структура и динамика стрессовых реакций организма. Влияние стресса на психику и организм человека. Стресс в различных сферах человеческой деятельности.

Диагностика стресса. Профилактика стресса и преодоление стрессовых состояний.

Тема № 5. Двигательная активность и здоровье. Гиподинамия.

Двигательная активность и ее значение для здоровья. Двигательная активность, как жизненно важная необходимость.

Взаимодействие двигательной активности и психического здоровья. Влияние физической активности на головной мозг и выработку химических веществ и на общее состояние. Влияние двигательной активности на развитие человека.

Гиподинамия и стресс. Гиподинамия и ее последствия для организма.

Физическая культура и спорт в жизни человека.

Тема № 6. Питание и здоровье.

Взаимосвязь питания с физическим и психическим здоровьем. Режим питания и самочувствие. Польза и вред различных продуктов питания. Стили питания. Этнические особенности и пищевое поведение.

Типы пищевого поведения. Причины нарушения пищевого поведения. Коррекция пищевого поведения.

Психология пищевых расстройств. Перфекционизм и пищевые расстройства. Взаимосвязь волевых процессов и пищевых нарушений поведения.

Нервная анорексия, нервная булимия, психологическое переедание, психогенная рвота, психогенная утрата аппетита, поедание несъедобных предметов и т.д. Психологические особенности лиц, склонных к нарушению пищевого поведения.

Тема № 7. Сексуальное здоровье.

Биологический пол. Факторы, влияющие на признаки, поведение полов: биологические, социальные, психологические.

Психологические особенности женского и мужского поведения. Психофизиологические особенности женской и мужской половой системы. Полигамия и моногамия.

Сексуальное влечение, сексуальная ориентация: гетеросексуализм, гомосексуализм, бисексуализм.

Аборт и здоровье женщины. Методы контрацепции. Венерические заболевания и их профилактика.

Роль семьи, общества в формировании мотиваций, потребностей, ценностных установок на здоровье

Понятие гармоничного союза в отношениях.

Тема № 8. Лекарственная, алкогольная и другие виды зависимостей.

Классификация зависимостей. Основные подходы к проблеме зависимостей. Физиологическая и психологическая основы зависимости.

Лекарственные препараты, методы грамотного использования лекарственных препаратов. Лекарственная зависимость.

Наркотики, их влияние на организм. Абстинентный синдром. Основные принципы восстановления от химической зависимости. Типы восстановительных программ.

Алкоголизм – его физиологическая сущность, формы, оценки тяжести, влияние на здоровье. Отличительная особенность алкоголизма от других наркотических средств. Влияние алкоголя на репродуктивную систему человека. Социальные последствия алкоголизма и его профилактика.

Влияние курение на здоровье. Реклама и зависимость.

Игровая и другие виды зависимостей.

Эффект плацебо.

Тема № 9. Методы диагностики психологического здоровья.

Диагностические методики определения состояния здоровья человека. Комплексная оценка физического здоровья человека.

Простые и комплексные методы диагностики здоровья, оценки и самооценки, определение уровня здоровья по состоянию отдельных групп параметров: психологических, антропометрических, нервно-психических, сердечно-сосудистых, гормональных, моторных и других.

Способы диагностики здоровья.

Тесты отношения к собственному здоровью. Проективные методики оценки здоровья и их применение. Методы коррекции.

Тема № 10. Здоровье и эмоции.

Виды эмоций. Влияние эмоций на развитие личности и здоровье. Понятие сенсорного голода. Воздействие эмоционального состояния на психические и физиологические функции организма. Роль эмоций и чувств в жизни человека.

Влияние внутренней картины мира на здоровье.

Чувство юмора, сарказм, ирония и др. Их влияние на состояние и настроение человека. Понятие оптимизма и пессимизма, причины и их роль в жизнедеятельности личности.

Тема № 11. Методы психологической регуляции и саморегуляции.

Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов.

Классический вариант аутогенной тренировки (методика И. Г. Шульца). Модификация классического варианта аутогенной тренировки по И.А.Некрасову. Модификация классического варианта аутогенной тренировки Л. Д. Гиссена. Аутоофтальмотренинг. Гетеротренинга. Методы Свядоща, Клейнзорге-Клюмбиес.

Гипноз и самогипноз. Методы применения, показания и противопоказания.

Реализация предназначения, оптимизм, физические упражнения, искусство, творчество, общение с природой и т.д., как методы улучшения своего состояния.

Тема № 12. Здоровье и возраст.

Понятие возраста. Классификация возраста.

Влияние возраста на отношение к здоровью. Долголетие.

Здоровье и красота. Влияние социума, моды на восприятие человеком себя.

Здоровье и образ мыслей. Социальная активность и здоровье.

Влияние социальных установок на человека.

Тема № 13. Экология и здоровье.

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Экосистемы. Антропогенное влияние на окружающую среду.

Экология атмосферы, гидросферы, литосферы, техносферы. Основные вредные факторы внешней среды и здоровья.

Изучение влияния космических тел на состояние человека.

Влияние геомагнитных полей и других факторов на состояние и поведение животных и человека.

Тема № 14. Здоровый образ жизни, как социальная проблема.

Понятие здорового образа жизни и его факторы.

Режим дня и здоровье человека. Понятие циклов и его влияние на человека.

Биохронология и биомедицина.

Закаливание организма.

Влияние СМИ на поведение человека и отношение к здоровью.

Причины популярности здорового образа жизни. Допустимые слабости. Крайние формы поведения в отношении здоровья. Ипохондрия и ее причины.

Взаимосвязь психологического и физического.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов рассматривается как одна из важнейших форм творческой деятельности студентов по преобразованию информации в знания, навыки и умения. Овладение умениями и навыками грамотного общения предполагает обязательную самостоятельную работу обучающихся.

Организации самостоятельной работы студентов следует уделить особое внимание, она должна быть системной и целенаправленной. Необходимость самостоятельной работы вызвана тем, что аудиторное время крайне ограничено, и его целесообразно посвятить тем видам работы, в которых обязательно участие преподавателя (введение и объяснение нового материала, ответы на вопросы студентов, организация и ведение дискуссии и интерактивных форм занятий для активизации знаний и т.д.).

Самостоятельная работа может быть аудиторной (во время практических занятий под контролем преподавателя) и внеаудиторной (дома, в библиотеке, компьютерном классе). Использование технических средств обучения и массовой информации, в том числе, Интернета, позволяет добиться большей эффективности и индивидуализирует обучение с учетом интересов, уровня подготовки, способностей и особенностей восприятия учебного материала. Компьютерная техника значительно расширяет возможности организации самостоятельной работы и разнообразит формы и методы обучения.

Таким образом, в структуру самостоятельной работы входит работа студентов над текстом лекции после нее, в частности, при подготовке к семинару или тестовому заданию; подготовка к семинарским занятиям (подбор литературы по определенной проблеме, работа над источниками, составление реферативного сообщения или доклада и пр.), а также работа на семинарских занятиях, проведение которых развивает навыки самостоятельного мышления и умения убедительной аргументации собственной позиции. В качестве самостоятельной работы студентов на семинаре рассматривается также участие студентов в подведении итогов семинара и оценка ими выступлений участников семинара. Самостоятельная работа оформляется в форме рефератов и сообщений на семинарах.

6.1. Общие рекомендации по изучению литературы.

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала.

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и, по большому счету, не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

б) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автора, название, дату и место издания, с указанием использованных страниц.

6.2. Темы, выносимые на самостоятельную работу.

1. Здоровье и образ жизни
2. Субъективная и объективная оценка здоровья.
3. Здоровый образ жизни и конституция человека.
4. Оценка и самооценка физического здоровья
5. Душевное здоровье и культура
6. Стрессогенные факторы в студенческой среде.
7. Направления деятельности психологической помощи студентам.
8. Социальное здоровье
9. Уровень здоровья в социальных группах.
10. Определение профессионального здоровья
11. Стресс в профессиональной деятельности: физиологический и психологический.

Примерные задания для самостоятельной работы студентов

Тема: Психология здоровья. Предмет, цели и задачи.

Цель: систематизировать знания о «психологии здоровья», как о новой области научного знания.

Задание: проанализировав литературу, представьте в виде модели-схемы взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

Тема: Здоровье как системное понятие.

Цель: закрепить четкое представление студентов о взаимосвязи биологического, психологического и социального в определении здоровья.

Задание 1:

По литературным данным составьте сравнительную таблицу двух моделей отношения к здоровью и болезни: биомедицинской и биопсихосоциальной.

Задание 2:

А) проанализируйте одно из нижеприведенных психосоматических заболеваний с точки зрения системного подхода к определению здоровья (выделить биологический, психологический и социальный уровень в выбранном Вами заболевании).

- гипертония

-язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

-экзема, нейродермит

-бронхиальная астма

Б) подобрать психодиагностические методики, провести самодиагностику и сопоставить свои характерологические особенности с психосоматическим профилем по Гарбузову. **Написать заключение.**

Тема: Уровни проявленности здоровья). Представления о здоровой личности в психологии.

Цель: систематизировать знания о различных подходах в психологической науке к понятию «здоровая личность», критериях здоровья.

Задание : заполнить таблицу

Теория или школа в психологии (психотерапии)	Ведущие представители	Как рассматривается личность	Основные критерии здоровья личности	В чем связь с другими теориями
Гештальт-психология				
Психоанализ				
Биоэнергетическое направление А. Лоуэн				
экзистенциальная психология				
психосинтез				
Клиент-центрированный подход				

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Паспорт фонда оценочных средств

№	Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	ФОС для текущего контроля	ФОС для промежуточной аттестации
1.	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<p>Владеть: комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи</p> <p>В-(ОК-8)</p> <p>Уметь:</p>	Практическое задание	Вопросы к зачету
			Реферат/Доклад	

	деятельности. ОК-8	учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У-(ОК-8)		
		Знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З-(ОК-8)	Устный опрос	
2.	способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп ПК-14	Владеть: технологиями работы с персоналом организации; формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп В-(ПК-14)	Практическое задание	Вопросы к зачету
		Уметь: реализовывать психологические технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций У-(ПК-14)	Реферат/Доклад	
		Знать: психологические технологии, формы, методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья З-(ПК-14)	Устный опрос	

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5

<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОК-8</p>	<p>Владеть: комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи В-(ОК-8)</p>	<p>Не владеет комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи</p>	<p>Частично владеет комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи</p>	<p>Владеет комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи</p>	<p>Свободно владеет комплексом методов и средств направленных на укрепление здоровья развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и способами оказания первой помощи</p>
	<p>Уметь: учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У-(ОК-8)</p>	<p>Не умеет учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Частично умеет учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Умеет учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Свободно умеет учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития членов коллектива в профессиональной деятельности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

	<p><u>Знать:</u> значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З-(ОК-8)</p>	<p>Не знает значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p>	<p>Частично знает значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p>	<p>Знает понятие значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p>	<p>Отлично знает значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p>
<p>способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп ПК-14</p>	<p><u>Владеть:</u> технологиями работы с персоналом организации, формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп В-(ПК-14)</p>	<p>Не владеет технологиями работы с персоналом организации, формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p>Частично владеет технологиями работы с персоналом организации, формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p>Владеет технологиями работы с персоналом организации, формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p>Свободно владеет технологиями работы с персоналом организации, формами и методами, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>

	Уметь: реализовывать психологические технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций У-(ПК-14)	Не умеет реализовывать психологические технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций	Частично умеет реализовывать психологические технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций	Умеет реализовывать психологические технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций	Свободно умеет реализовывать психологические технологии и осуществлять формы, методы и техники работы с сотрудниками организаций
	Знать: психологические технологии, формы, методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья З-(ПК-14)	Не знает психологические технологии, формы, методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья	Частично знает психологические технологии, формы, методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья	Знает понятие «психологические технологии, формы, методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья»	Отлично знает психологические технологии, формы, методы и техники работы с сотрудниками, обеспечивающие их личностный рост и сохранность здоровья

7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

7.1.1. Задания для оценки знаний

Перечень вопросов для устного опроса

З-(ОК-8), З-(ПК-14)

- 1.Актуальные для психологов социально-гигиенические проблемы охраны здоровья.
- 2.Здоровый образ жизни в формировании, сохранении и укреплении здоровья.
- 3.Роль семьи, общества в формировании мотиваций, потребностей, ценностных установок на здоровье
- 4.Воспитание отношения к своему здоровью как главной человеческой ценности.
- 5.Элементы двигательной активности.
- 6.Работа мышц, обмен веществ и энергии, экономичность жизнедеятельности тканей, работоспособность человека.
- 7.Заболевания, вызванные гиподинамией.
- 8.Стресс как биологическая и психологическая категория.
9. Методы оптимизации уровня стресса.
- 10.Стресс. Классическая концепция стресса.
- 11.Физиологические проявления стресса. Психологический стресс. Дифференцировка стресса и других состояний.
- 12.Формы проявления стресса. Общие закономерности развития стресса.
- 13.Факторы, влияющие на развитие стресса.
- 14.Причины возникновения психологического стресса.
- 15.Снижение физической активности и энергетических потребностей с возрастом, изменение питания.

16. Понятие сексуального здоровья.
17. Влияние курения на различные системы организма.
18. Влияние алкоголя на организм детей, подростков и взрослых.
19. Влияние наркотиков на здоровье человека.

Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Обучающийся обнаруживает незнание ответа на вопросы, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Удовлетворительно	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений заданных вопросов, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно обосновать свои суждения и привести примеры, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Хорошо	Обучающийся дает правильные ответы на вопросы, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения
Отлично	Обучающийся полно и аргументировано отвечает на вопросы, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры, излагает материал последовательно и правильно

7.1.2. Задания для оценки умений

Тематика рефератов, докладов

У-(ОК-8), У-(ПК-14)

1. Взаимосвязь самооценки личности с уровнем личностной тревожности и методы его коррекции.
2. Преодоление негативных функциональных состояний с помощью методов саморегуляции.
3. Преодоление трудностей межличностного общения средствами групповой и индивидуальной психологической помощи.
4. Влияние социальной среды на состояние здоровья человека.
5. Уровень притязаний – как интегральная характеристика самосознания личности.
6. Психопрофилактика употребления наркотических веществ.
7. Диагностика психотравмирующего стресса и его последствий.
8. Влияние сложных ситуаций профессиональной деятельности на психическое здоровье персонала.
9. Реабилитационно-восстановительное направление в психологии здоровья.
10. Методы патопсихологической диагностики в психологии здоровья.
11. Теория системной динамической локализации высших психических функций Л. С. Выготского и А. Р. Лурии и ее значение для психологии здоровья.
12. Синдромный подход основа изучения психофизиологической основы психического здоровья.
13. Проблемы восстановительной работы и исследований в психологии здоровья.
14. Пути и методы восстановления высших психических функций.
15. Характеристика стресса и психической травмы у лиц, переживших психотравмирующее воздействие.
16. Сущность и симптоматика посттравматического стрессового расстройства.

17. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – как базовое психическое нарушение.
18. Психологические последствия травмы и инвалидности.
19. Оперативная диагностика психических расстройств.
20. Методы диагностики посттравматических стрессовых расстройств.
21. Психологическая самопомощь с использованием техники самовнушения по методу Куэ.
22. Психологическая самопомощь с использованием техники аутотренинга по методу Шульца.
23. Психологическая самопомощь с использованием техники нервно-мышечной релаксации по методу Джекобсона.
24. Психологическая самопомощь с использованием экспресс-методов психической саморегуляции.
25. Психогенные заболевания. Практические рекомендации по проблемам самочувствия и состояния здоровья.
26. Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.
27. Помощь детям и подросткам по вопросам сохранения психического здоровья.
28. Практические рекомендации по проблемам самочувствия и состояния здоровья населения.
29. Мотивы истинных самоубийств. Детерминация суицидального поведения.
30. Особенности и факторы аффективного и демонстративно-шантажного суицидального поведения.

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения.
Хорошо	обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения.
Удовлетворительно	тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении психологических знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений.
Неудовлетворительно	обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

7.1.3. Задания для оценки владений, навыков

Темы семинарских, практических занятий

В-(ОК-8), В-(ПК-14)

Практическое занятие по теме: Исследование взаимосвязи психической устойчивости и физического здоровья.

Доклад: Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.

Содоклад: Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии

Вопросы для практической работы:

1. Отработка методики оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.
2. Методика самооценки уровня физического здоровья.
3. Определение психической устойчивости (методики Прогноз-2, МЛЮ-АТ).
4. Расчет взаимосвязи физического здоровья и психической устойчивости с помощью корреляционного анализа.

Семинар по теме: Факторы психической устойчивости.

Доклад: Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости.

Содоклад: Концепция алекситимии как фактор психической устойчивости.

Вопросы для обсуждения:

1. Личностные факторы психической устойчивости.
2. Психодинамические факторы психической устойчивости.
3. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

Семинар по теме: Влияние стресса на здоровье.

Доклад: Стресс как особое психическое состояние.

Содоклад: Дистресс и эустресс – различия влияния стресса на жизнедеятельность человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
2. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
3. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

Семинарское занятие по теме: Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании.

Доклад: Алкоголизм – психическая болезнь: ее этиология, патогенез и клинические проявления.

Содоклад: Наркомания как психическое заболевание.

Вопросы для обсуждения:

1. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
2. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.

Практическое занятие по теме: Оценка риска суицидального поведения.

Доклад: Психологические факторы суицидального риска.

Содоклад: Виды суицидального поведения.

Вопросы для практической работы:

1. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
2. Биографический анализ суицидального риска.
3. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.

Практическое занятие по теме: Исследование личностных факторов риска психогенных заболеваний.

Доклад: Общая характеристика психогенных заболеваний.

Содоклад: Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.

Вопросы для практической работы:

1. Личностные факторы и способы их выделения.
2. Расчет взаимосвязи личностных факторов и риска психогенных заболеваний.

Семинарское занятие по теме: Представления о механизмах психологической защиты.

Доклад: Психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Содоклад: Классификации психологических защит в современной психологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
2. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.

Семинарское занятие по теме: Оптимизация психической устойчивости.

Доклад: Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.

Содоклад: Структура психической устойчивости и ее компоненты.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
2. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.

Практическое занятие по теме: Самопрограммирование психической устойчивости.

Доклад: Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.

Содоклад: Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
2. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
3. Методика самовнушения по Куэ.

Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

7.2 ФОС для проведения промежуточной аттестации.

7.2.1. Задания для подготовки к зачёту

Перечень вопросов

З-(ОК-8), У-(ОК-8), В-(ОК-8), З-(ПК-14), У-(ПК-14), В-(ПК-14)

1. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
2. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
3. Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
4. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
5. Личностные факторы психической устойчивости.
6. Психодинамические факторы психической устойчивости.
7. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
8. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
9. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
10. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
11. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
12. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
13. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
14. Биографический анализ суицидального риска.
15. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
16. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
17. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
18. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
19. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
20. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
21. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
22. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
23. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
24. Методика самовнушения по Куэ.
25. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
26. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
27. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
28. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
29. Стресс как особое психическое состояние.
30. Дистресс и эустресс – различия влияния стресса на жизнедеятельность человека.
31. Алкоголизм – психическая болезнь: ее этиология, патогенез и клинические проявления.
32. Наркомания как психическое заболевание.
33. Психологические факторы суицидального риска.
34. Виды суицидального поведения
35. Общая характеристика психогенных заболеваний.

36. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
37. Психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.
38. Классификации психологических защит в современной психологии.
39. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
40. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
41. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
42. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная учебная литература

1. Васильева А.В., Караваева Т.А. Болезнь и здоровье, психотерапия и сопереживание - М 2018
- 2.Нестерова Е.Н. Валеология. ЮНИТА , М.: СГУ, 2015.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья . – М. 2016
4. Одинцова М.А., Захарова Н.Л Психология стресса: учебник и практикум для вузов, - М.: Юрайт, 2017.

б) дополнительная учебная литература

- 1.Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2017
- 2.Стародубов В.И., Щепин О.П., Герасименко Н.Ф., Общественное здоровье и здравоохранение. Национальное руководство - М., ГЕОТАР-Медиа, 2016
- 3.Менделевич В.Г. Медицинская психология – М., ООО «Феникс», 2016
- 4.Усанова А.А., Шепелева О.И. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины. Учебное пособие – М., «Феникс» 2017

5.Галкина Т.В., Воловикова М.И., Джидарьян А.Л. «Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества» –М., ГЕОСТАР-Медиа 2017

6.Либерман Дениел. История человеческого тела. Эволюция, здоровье и болезни., - изд. Карьера Пресс, 2018

7.Жданова Л.А., Мандров С.И. Основы формирования здоровья детей. Учебник – Москва ГЕОСТАР-Медиа 2017

8.Солодовников Ю. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) М. «Лань» 2017

9. Борисенко Ю. Основы сексологии: учебное пособие – М., «Феникс», 2019

10. Марк Льюис Биология желания. Зависимость и болезнь. Питер, 2018

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

http://window.edu.ru	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
https://openedu.ru	«Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)
http://www.portal.gersen.ru	Сайт Электронной библиотеки Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена «Гуманитарные технологии в социальной сфере». Раздел «Методология и наука»
http://elibrary.rsl.ru/	Сайт Российской электронной библиотеки (РГБ)
www.gumer.info	Электронная библиотека ГУМЕР. Раздел НАУКА
http://www.filosofium.ru/	Сайт Философия науки, философия для аспирантов
http://ukrlibrary.org/	Электронный каталог научной литературы
http://www.jurnal.org/	Сайт журнала научных публикаций для аспирантов и докторантов
http://www.moluch.ru/	Сайт журнала «Молодой учёный»

10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты

по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

10.1. Работа на лекции.

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

10.2. Работа с конспектом лекций.

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

10.3. Выполнение практических работ.

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций,

обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение, дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).
3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.
5. Содержание реферата:
 - *Титульный лист.*
 - *Содержание.*
 - *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

10.5. Разработка электронной презентации.

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов - это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);

- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;

- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

- списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями

здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

Лицензионное программно-информационное обеспечение	Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+ 2. Справочная правовая система «ГАРАНТ».
Информационные справочные системы	1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии» 2. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 3. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 4. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 5. https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной ПК, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений

№ 610 Кабинет психологии Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа - доска - стол преподавателя - кресло для преподавателя - комплекты учебной мебели - демонстрационное оборудование – проектор и компьютер
--

<p>- учебно-наглядные пособия</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 610 Кабинет психологии</p> <p>Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <ul style="list-style-type: none"> - доска - стол преподавателя - кресло для преподавателя - комплекты учебной мебели - демонстрационное оборудование – проектор и компьютер - учебно-наглядные пособия <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 404, 511</p> <p>Помещения для самостоятельной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).</p>
<p>№ 404</p> <p>Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему. <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016), Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).</p>
<p>№ 401</p> <p>Актальный зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - специализированные кресла для актовых залов - сцена - трибуна - экран - технические средства, служащие для представления информации большой аудитории - компьютер - демонстрационное оборудование и аудиосистема - микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи

- учебное оборудование