

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.12.2024 17:34:42
Уникальный программный ключ:
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.08 Психология здоровья

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

Практическая психология

Квалификация выпускника

«Бакалавр»

Форма обучения

Очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
психологии
«28» августа 2024, протокол №1

Заведующий кафедрой
доктор философских наук, доцент Л.В.Шукшина

Москва, 2024

Содержание

1.АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ	3
2.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	5
3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	14
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16

1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от № 839 от 29.07.2020.

Дисциплина «Психология здоровья» направлена на формирование у студентов знаний по теории и практике психологии здоровья; о возможностях психологии здоровья в области укрепления и охраны здоровья, повышения индивидуальной и общественной ценности здоровья; о значимости вопросов, рассматриваемых в психологии здоровья, в гармонизации психического развития; в повышении адаптивных ресурсов человека, в формировании здорового образа жизни. Обсуждаются вопросы истории становления психологии здоровья как научного направления и раздела психологической науки в России и за рубежом. Рассматриваются представления о здоровье и болезни в системе гуманитарного (философия, культурология, история, религиоведение и др.) и естественнонаучного (физиология, медицина и т.п.) знания; модели здоровья и болезни; обыденные представления о здоровье и болезни; проблематика здоровья и болезни как одна из актуальных в современной науке. Обсуждается возможность выделения физического, психического (и психологического), а также социального здоровья.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 учебных планов по программам подготовки бакалавров по направлению 37.03.01 Психология.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре.

Цель и задачи дисциплины.

Целью изучения дисциплины «Психология здоровья» является овладение студентами комплексом дополнительных психологических знаний и умений, необходимых для осуществления мероприятий психологического обеспечения здоровых условиях в профессиональной работе; повышение уровня профессиональной подготовки в работе с населением в области психологии здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать научные представления о психологии здоровья.

- Описать комплекс стрессогенных и психотравмирующих факторов, воздействующих на человека при работе в различных условиях.

- Сформировать необходимые психодиагностические и психокоррекционные профессиональные знания и умения, необходимые при работе в условиях, угрожающих жизни и здоровью людей.

- Научить методам психологической саморегуляции, а также оказания психологической само- и взаимопомощи.

- Ознакомить с общими принципами, целями, задачами здорового образа жизни.

- Выделить основные направления деятельности практического психолога по организации условий для понимания населением того, что такое здоровый образ жизни

- Выработать у студентов готовность к дальнейшему овладению знаниями, умениями и навыками практического использования технологий здорового функционирования в условиях повседневной жизни.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине			Формы образовательной деятельности
			выпускник должен знать	выпускник должен уметь	выпускник должен иметь практический опыт	
Содействие в создании социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов	ПК-2	ПК-2.3 Обосновывает и аргументирует применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации	источники информации о специфике психических проявлений различных групп населения и особенности их коммуникативного поведения	профессионально объяснять, как полноценно функционировать в мультикультуральном пространстве современного общества	волонтерской работы с целью обучения навыкам здорового образа жизни и психогигиены	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		ПК-2.4 Разрабатывает программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач	методологическую основу анализа психологических проблем, возникающих в процессе решения профессиональных задач различного уровня	выявлять на основе полученных данных специфику личностных и когнитивных свойств клиента, прогнозировать результаты его развития и составлять коррекционную программу с учётом индивидуальной специфики	наблюдений за решением профессиональных задач в работе практического психолога	

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)								Самостоятельная работа обучающихся	Форма ТКУ Форма ПА, балл	
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг	Дидактическая игра			Из них в форме практической подготовки
Очно-заочная форма											
<i>Тема 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования</i>	6	6								15	Доклад-презентация/10 Эссе /10 Дискуссия/ 5
<i>Тема 2. Естественнонаучные и гуманитарные подходы к проблеме здоровья</i>	6	6								15	Доклад-презентация/10 Эссе /10 Дискуссия/ 5
<i>Тема 3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии</i>	6	6								15	Доклад-презентация/10 Эссе /10 Дискуссия/ 5
<i>Тема 4. Методы развития, укрепления и совершенствования здоровья</i>	6	6								15	Доклад-презентация/10 Эссе /10 Дискуссия/ 5
Всего:	24	24								60	100
Контроль, час										Зачет	
Объем дисциплины (в академических часах)	108										
Объем дисциплины (в зачетных единицах)	3										

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Психология здоровья – новое научное направление. Основные понятия и категории психологии здоровья. Здоровье как системное понятие. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность. Физическое, психическое и социальное здоровье. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Понятие «социальное здоровье». Факторы социального здоровья. Социальные изменения и здоровье общества. Образ жизни. Психология здорового образа жизни населения. Понятие и сущность здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.

Тема 2. Естественнонаучные и гуманитарные подходы к проблеме здоровья

Основные позиции естественнонаучного подхода к пониманию здоровья. Понимание здоровья с позиции естественнонаучной парадигмы. История становления естественнонаучного подхода к пониманию здоровья. Анатомо- физиологические, психологические и социальные компоненты здоровья. Здоровье как проблема гуманитарного знания.

Тема 3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии

Медицинский и духовно-экологический дискурс здоровья. Биопсихосоциальная модель здоровья. Основные положения биопсихосоциального подхода. Понимание причинности с позиций биопсихосоциального подхода. Научная система В.М. Бехтерева: от психоневрологии к кбиопсихосоциальной и гуманистической парадигме в медицине и психологии. Биопсихосоциодуховная парадигма здоровья. Конфессионально ориентированные принципы понимания здоровья и болезни в системном единстве духовного, душевного и телесного устройства. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Концепция И.В. Дубровиной.

Тема 4. Методы развития, укрепления и совершенствования здоровья

Основы психического здоровья и методы его укрепления. Репродуктивное и сексуальное здоровье. Формирование здорового репродуктивного поведения. Профилактика аддиктивного поведения. Формирование резильентности позитивного личного выбора в современных профилактических программах. Перинатальная психология. Ранняя социально-психологическая помощь. Внутренняя

картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Психология профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение, адаптация. Стресс в профессиональной деятельности. Психология старения и долголетия. Признаки психического старения.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе преподавания дисциплины используются такие виды учебной работы, как лекции, семинарские занятия, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

Речевые навыки улучшаются с помощью *развития письменной речи*. Студенты готовят материалы для мини-лекций и выступлений, выступают с подготовленными текстами на заданную тему, составляют заключения по прослушанному материалу.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

В процессе лекций обучающемуся рекомендуется вести конспект, что позволит ему впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к экзамену.

Целесообразно записывать не только выводы, которые делает преподаватель в ходе лекции, но и информацию, отраженную на слайдах. Эта информация отражает основные положения темы, раскрывая базисные дидактические единицы, при этом формулируется кратко и лаконично. Для увеличения скорости записи конспекта рекомендуется вводить сокращения основных для изучаемой дисциплины, часто встречающихся терминов.

В конце лекции (а иногда и по ее ходу) обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции, для уточнения собственного понимания транслируемой информации.

Методические указания для обучающихся при работе на семинаре

Семинары проводятся в соответствии с рабочим учебным планом при последовательном изучении тем дисциплины.

Порядок организации собственной активности на семинаре:

1) на первом аудиторном занятии обучаемый выбирает темы

докладов, которые обязуется подготовить к семинарам по соответствующим темам в ходе самостоятельной работы с рекомендованной литературой;

2) во время семинара обучаемый презентует подготовленный доклад, по завершении которого другие участники семинара могут задать вам уточняющие вопросы и вопросы на понимание;

3) даже если Вы не выступаете с докладом, обязательным условием участия в семинаре является не только конспектирование ключевой информации доклада, но и активное участие в дискуссии после его завершения;

4) в конце занятия преподаватель оглашает набранные вами рейтинговые баллы текущего контроля успеваемости.

В ходе подготовки и участия в семинарском занятии формируются и развиваются общекультурные компетенции будущего психолога.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов тем учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по курсу «Введение в профессию» определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающийся взаимодействует с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Работа с литературой (конспектирование)

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы,

рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Методические указания для обучающихся по написанию доклада-презентации

Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия;
- дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут);
- иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Структура выступления.

Вступление должно содержать:

- название, сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с

материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Методические указания для обучающихся по написанию эссе

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться.

Структура эссе.

1. Титульный лист
2. Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически; На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.

При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

3. Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается. Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

4. Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Методические указания для обучающихся по подготовке и участию в дискуссии

Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся, обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами.

Задача дискуссии – обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия. Для проведения такой дискуссии все обучающиеся, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия.

Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания.

Для проведения дискуссии необходимо:

1. Выбрать тему дискуссии, ее может предложить, как преподаватель, так и студенты.
2. Выделить проблематику. Обозначить основные спорные вопросы.
3. Рассмотреть, исторические и современные подходы по выбранной теме.
4. Подобрать литературу.
5. Выписать тезисы.
6. Проанализировать материал и определить свою точку зрения по

данной проблематике.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по дисциплине определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающиеся взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

Работа с литературой (конспектирование)

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

Навигация для обучающихся по самостоятельной работе в рамках изучения дисциплины

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Форма текущего контроля
<i>Тема 1. Психология безопасности как компонент</i>	Социальные изменения и здоровье общества.	Работа в Электронной библиотеке	Доклад-презентация Дискуссия Эссе

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Форма текущего контроля
<i>системы мероприятий по обеспечению безопасной деятельности человека</i>	Образ жизни. Психология здорового образа жизни населения. Понятие и сущность здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье	Академии, порталах сети Интернет Подготовка доклада с презентацией Подготовка эссе Подготовка к дискуссии	
<i>Тема 2. Факторы безопасности труда и их психологические последствия</i>	Анатомо-физиологические, психологические и социальные компоненты здоровья. Здоровье как проблема гуманитарного знания.	Работа в Электронной библиотеке Академии, порталах сети Интернет Подготовка доклада с презентацией Подготовка эссе Подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия Эссе
<i>Тема 3. Индивидуальные качества человека и их роль в обеспечении психологической безопасности</i>	Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Концепция И.В. Дубровиной.	Работа в Электронной библиотеке Академии, порталах сети Интернет Подготовка доклада с презентацией Подготовка эссе Подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия Эссе
<i>Тема 4. Поведение людей в условиях опасности и в чрезвычайных ситуациях</i>	Психология профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение, адаптация. Стресс в профессиональной деятельности. Психология старения и долголетия. Признаки психического старения	Работа в Электронной библиотеке Академии, порталах сети Интернет Подготовка доклада с презентацией Подготовка эссе Подготовка к дискуссии	Доклад-презентация Дискуссия Эссе

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия, физиология и культура

здоровья : практикум / Н. А. Красноперова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. — 228 с. — ISBN 978-5-4263-1169-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130156.html>

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>

2. Николаев, А. Н. Практическая спортивная психология : учебное пособие / А. Н. Николаев. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 170 с. — ISBN 978-5-4497-2004-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126948.html>

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины

Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
<ul style="list-style-type: none"> - Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. - Новости об актуальных событиях в мире психологии. - Авторские публикации по психологии и психотерапии. - Обзоры новых психологических книг. - Анонсы интересных психологических сайтов в Интернете. 	<p>http://flogiston.ru/</p>
<p>Сайт «Психологической газеты».</p>	<p>http://www.psy.su/guide/</p>

6.3. Описание материально-технической базы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

6.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения,

электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Института из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 pro;
 - Операционная система Microsoft Windows 10 pro;
 - Операционная система Microsoft Windows Server 2012 R2;
 - Свободно-распространяемое программное обеспечение WPS office
 - Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition
- лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Антивирусная программа Dr.Web;
- свободно-распространяемое программное обеспечение:
- 7-ZIP – архиватор <https://7-zip.org.ua/ru/>
 - Inkscape – векторный графический редактор <https://inkscape.org/ru/o-programme/>
 - Gimp – растровый графический редактор <http://www.progimp.ru/>

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека IPR SMART» <https://www.iprbookshop.ru/>

современные профессиональные баз данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Описание оценочных средств для проведения текущего

контроля успеваемости в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Форма учебного занятия, по которому проводится ТКУ/оценочное средство	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Доклад, презентация	<p>8-10 – доклад выполнен в соответствии с требованиями: 10 правильно оформленных слайдов презентации, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы преподавателя и обучающихся;</p> <p>5-7 – доклад выполнен в соответствии с требованиями, но с плохой презентацией, грамотное использование профессиональной терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на большинство вопросов преподавателя и обучающихся;</p> <p>3-5 – доклад выполнен с нарушением базовых требований, без презентации, докладчик был привязан к тексту, докладчик испытывал затруднения при ответе на вопросы преподавателя и обучающихся;</p> <p>0 – доклад не сделан вообще или сделан не по существу вопроса, докладчик не смог ответить на вопросы преподавателя и обучающихся.</p>
2.	Дискуссия	<p>8-10 –отмечается высокий уровень активности студента, быстро ориентируется в предложенных заданиях, основываясь на знаниях, полученных в учебном курсе, отмечается высокий уровень готовности в усвоении нового материала.</p> <p>6-7 – отмечается средний уровень активности студента, хорошо ориентируется в предложенных темах, основываясь на знаниях, полученных в учебном курсе, отмечается средний уровень готовности в усвоении нового материала.</p> <p>5-1 – низкий уровень активности, включение в дискуссию формальное.</p>
3.	Эссе	<p>5 – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, замечаний по оформлению нет;</p> <p>4 – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению;</p> <p>3 – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет;</p> <p>1-2 – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению;</p> <p>0 – эссе не сделано.</p>

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Примерные темы докладов-презентаций:

Тема 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

1. Факторы физического здоровья.
2. Факторы социального здоровья.
3. Социальные изменения и здоровье общества.
4. Психология здорового образа жизни населения.
5. Влияние образа жизни на здоровье.

Тема 2. Естественнонаучные и гуманитарные подходы к проблеме здоровья

1. История становления естественнонаучного подхода к пониманию здоровья
2. Здоровье как проблема гуманитарного знания.

Тема 3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии

1. Конфессионально ориентированные принципы понимания здоровья
2. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности.
3. Концепция И.В. Дубровиной.

Тема 4. Методы развития, укрепления и совершенствования здоровья

1. Перинатальная психология
2. Картина здоровья детей и подростков
3. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья
4. Стресс в профессиональной деятельности

Примерные темы эссе

Тема 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

1. Здоровье человека – это забота или бизнес?
2. Мой выбор здорового образа жизни.
3. Здоровье психолога.
4. Основные тезисы о здоровье с точки зрения персонологов (на примере психоанализа, бихевиоризма, гуманистической психологии и др.).

Тема 2. Естественнонаучные и гуманитарные подходы к проблеме здоровья

1. Профессиональный и жизненный путь Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, З.Фрейда, Г.Ю. Айзенка и др. психологов (на выбор).
2. Психология здоровья как проблема гуманитарного знания
3. Здоровье психолога: возможности и ограничения работы.

Тема 3. Социокультурные предпосылки и основания современной медицины, психотерапии и психологии

1. Научная система В.М. Бехтерева

2. Научная система К.К. Корсакова

3. Научная система Н.И. Пирогова

Тема 4. Методы развития, укрепления и совершенствования здоровья

1. Психологическая культура психолога.

2. Психологические факторы рождения здорового ребёнка.

3. Что такое здоровье общества?

4. Как сформировать внутреннюю картину здоровья?

Примерные вопросы для организации дискуссий

1. Жизненные сценарии и их роль в формировании здорового взгляда на картину мира.

2. Здоровый образ жизни профессионального психолога.

3. Основные направления работы психолога в области организации здорового образа жизни различных групп населения.

4. Содержание и формы работы психолога в системе здравоохранения.

5. Направления работы психолога в образовательных учреждениях.

6. Деятельность психолога в экстремальных ситуациях.

7. Частная психологическая практика в России и за рубежом.

8. Адаптация к профессии психолога: психология профессионального здоровья.

9. Признаки старения: понятия паспортного, социального и психологического здоровья.

10. Факторы счастливой жизни.

11. Исследования счастья и здоровье населения (на примере различных стран).

7.2. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
<p>Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя.</p> <p>Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающегося принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;</p> <p>Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;</p> <p>Задания №3 – задания на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале:</p> <p>Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов</p> <p>«Зачтено»</p> <p>– 90-100 – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>– 70 -89 – ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Ход решения заданий правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>– 50 - 69 – ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Задание решено частично.</p> <p>«Не зачтено»</p> <p>– менее 50 – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены.</p>

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задания 1 типа

1. Психология здоровья как новое научное направление
2. Понятие здоровья человека
3. Понятие психологии здоровья
4. Задачи психологии здоровья
5. Составляющие психологии здоровья человека
6. Исторический аспект проблемы
7. Наследие зарубежных и отечественных исследований в области психологии здоровья

8. Психофизиологические основы психологии здоровья
9. Современные представления о соотношении психического и физиологического
10. Физическое, психическое и социальное здоровье
11. Понятие физического здоровья
12. Факторы физического здоровья
13. Оценка и самооценка физического здоровья
14. Гармония и культура физического развития
15. Психорегуляция как составляющая психического здоровья человека
16. Понятие «психорегуляция» и «саморегуляция»
17. Психофизиологические механизмы психорегуляции и саморегуляции
18. Основы здоровой жизнедеятельности
19. Понятие «образ жизни»
20. Принципы и проблемы здоровой жизнедеятельности
21. Альтернативная медицина и психология здоровья
22. Психосоматическое здоровье.
23. Психосоматика. Двигательная активность человека
24. Факторы риска нарушения состояния здоровья
25. Личностные факторы здоровья

Задание 2 типа

1. Перечислите основные понятия и категории психологии здоровья
2. Поясните, почему здоровье – это личностная ценность.
3. Расшифруйте понятие «физическое здоровье» и перечислите факторы
4. Поясните понятие «психологические типы» применительно к психологии здоровья
5. Перечислите факторы социального здоровья
6. Приведите факты психологического неблагополучия общества
7. Назовите признаки «нездорового» образа жизни подростков
8. Назовите причины несерьёзного отношения населения к здоровому образу жизни
9. Приведите аргументы в пользу изменения отношения к нездоровому образу жизни населения
10. Аргументируйте тезис о том, что психологическая культура общества формирует культуру отношения к жизни
11. Перечислите факторы стресса, влияющие на образ жизни людей
12. Перечислите факторы профессионального стресса для различных групп населения
13. Как Вы понимаете тезис о старении населения планеты? Подкрепите тезисами.
14. Перечислите психологические признаки старения
15. Почему современной общество считают стрессогенным?

Подкрепите тезисами.

16. Как пандемия изменила отношение людей к своему здоровью?

Подкрепите тезисами.

17. Какие болезни относят к социальным? Приведите примеры.

18. Каково значение сна в жизни человека и как это связано с психологическим здоровьем. Подкрепите тезисами.

19. Перечислите психогенетические факторы здоровья и приведите примеры нарушений

20. Какова роль генетических факторов в развитии заболевания?

Подкрепите тезисами.

21. Приведите примеры хромосомных аномалий

22. Приведите примеры тератогенных аномалий

23. Как влияет интеллект на выживаемость организма. Приведите примеры

24. Для каких личностных черт обнаружена наследуемость?

Приведите примеры

25. Что такое пищевое поведение и как оно связано со здоровьем?

Приведите примеры

Задания 3 типа

Типовое задание 1. Профессиональная культура тесно связана с психологией здоровья. Эта универсальная система включает профессиональные знания и ценности, которые в виде образцов и норм, принятых в конкретной профессиональной области, регулируют профессиональную деятельность. XX век прошел под знаменем профессионализма (профессионализм — знание своего дела и любовь к нему). Однако в этом же веке более чем когда-либо стало ясно, что узкая специализация — это вчерашний день.

Сегодня профессиональная деятельность в любой сфере должна опираться не только на узкоконкретные знания и навыки, но и на более широкие мировоззренческие представления о мироздании, природе, социальном мире и человеке, психологии здорового образа жизни, позволяя видеть свои действия в перспективе, просчитывая, возможно, глобальные их последствия.

Очевидно, что культура профессиональной деятельности, включая в себя знания и навыки в конкретной профессиональной области (профессиональную культуру), выходит за рамки узко понимаемого профессионализма. Современный профессионал — это не только знаток и любитель своего дела, это человек, который несет ответственность за результаты своих действий, за принимаемые им решения».

1. *Перечислите компоненты профессиональной культуры психолога.*

2. *Какую роль профессиональная культура играет в профессионализации психолога?*

3. *Что произойдет, если будет утрачена способность обмена профессиональными ценностями, знаниями, умениями?*

4. *Является ли обладание материальными артефактами профессиональной деятельности условием понимания специфики содержания той или иной профессии?*

5. *Каким образом можно донести потомкам идеалы профессиональной культуры психолога?*

Типовое задание 2. Студент, выразив преподавателю психологии свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал вам о том, что меня беспокоит. Теперь вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше?»

Что должен сказать преподаватель?

Выберите вариант ответа и аргументируйте его:

1. *«У вас, как мне кажется, комплекс неполноценности»;*

2. *«У вас нет никаких оснований для беспокойства»;*

3. *«Прежде чем я смогу высказать обоснованное мнение, мне необходимо лучше разобраться в сути проблемы»;*

4. *«Давайте подождем, поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Думаю, что нам удастся ее решить»;*

5. *«Я не готов(а) сейчас дать вам точный ответ, мне нужно подумать»;*

6. *«Не волнуйтесь, и у меня в свое время ничего не получалось».*

Типовое задание 3. Притча: Ранним осенним утром, сидя в кругу своих учеников, Учитель задал вопрос:

• Ответьте, как каждый из вас понимает слово «эмпатия»?

• Я это понимаю, как помощь старикам и детям, — первым подал голос Ин.

• А для меня, — серьезный голос Гу заставил всех повернуться к нему, — промолчать, понимая, что твои слова могут надолго ранить человеческое сердце и душу.

• А я думаю, что это способность ощутить остроту чужих переживаний, — быстро добавил Вэй.

• Правильно, — одобрил Учитель притихших учеников. — Это умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства. Но знайте, этого недостаточно, умение не отвернуться, выслушать чужую боль, зная при этом, что человек даже не подозревает о том, насколько это тяжело и как он туда попал. А это развивает вас и создает возможность для изменения Собеседника.

Дайте свой ответ Учителю и свяжите с тезисом о психологическом здоровье.

Найдите в литературе определения эмпатии, выберите наиболее подходящее для себя значение.

Типовое задание 4. На собрании трудового коллектива поликлиники главный врач обозначил приоритетные задачи медучреждения на ближайший год:

- Добиться вакцинации против гриппа не менее 75% обслуживаемого поликлиникой населения
- Снизить число жалоб пациентов не менее, чем в 1,5 раза
- Всем врачам освоить автоматизированную систему учёта приёма пациентов и начать её применение в постоянном режиме
- Оснастить лабораторию новым оборудованием.

Вопрос: В решении каких задач может принять участие психолог здоровья, работающий в поликлинике?

Типовое задание 5. Мужчина лет 50, кажется, полностью погрузился в интернет, он не отрывает глаз от ноутбука. Худенькая старушка, видимо, скучает, но развлекает себя тем, что изучает плакаты на стене напротив, призывающие к здоровому образу жизни. И только третья пациентка — полноватая женщина средних лет с красным лицом — вся в движении: то нетерпеливо смотрит на часы, то меняет позу на кресле, то нервно ищет что-то в своей сумке, то звонит по мобильному телефону и громким голосом отдаёт распоряжения. Простившись с очередным пациентом, кардиолог, вздохнув, обращается к медсестре: «Марина, а теперь вызови личность типа А».

Вопросы:

- Кого из пациентов имел в виду врач?
- Дайте краткую характеристику личности типа А
- В чём суть психопрофилактической работы с людьми этого типа?

Типовое задание 6. Главный врач медицинского стационара поручил сотруднице отдела кадров оформить специалиста, который будет заниматься психологией здоровья. Сотрудница недоумевает: «У нас ведь уже работает психотерапевт, зачем ещё один психолог?»

Вопрос: Решением каких задач может заниматься психолог здоровья, работающий в медучреждении?

Типовое задание 7. Психолог кампании ХХХ провела обследование кандидата на должность начальника отдела продаж. Требования к этой позиции высокие, но претендент оказался очень достойный: креативный, эрудированный, коммуникабельный, а главное — активный, напористый, не боящийся конкуренции, нацеленный на результат. Для директора психолог написала положительное заключение, а себе в блокнотик записала: «Личность типа А.

Необходима психопрофилактика».

Вопросы:

- *Какая система организма чаще всего страдает у личностей типа А?*
- *В чём суть психопрофилактической работы с людьми этого типа?*

Типовое задание 7. В департаменте молодёжной политики шло совещание о пропаганде здорового образа жизни среди студентов. Участники совещания в один голос говорили о том, что несмотря на обилие проводимых мероприятий (лекции врачей-гигиенистов, встречи с сотрудниками правоохранительных органов, наглядная агитация в форме плакатов и т.п.) эффект близок к нулю. «Хоть психологов подключай», — удручённо бросил кто-то из участников. «Интересная мысль, так и поступим», — неожиданно откликнулся председательствующий.

Вопрос: *Какие методы приобщения к здоровому образу жизни предлагает современная психология здоровья?*