

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Железнов Лев Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.03.2022 09:23:39  
Уникальный программный код:  
7f036de85c233e341493b4c0e48bb7a18c939f31

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«**Кировский государственный медицинский университет**»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. ректора Е.Н. Касаткин  
«20» апреля 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 мес

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного Министерством образования и науки РФ «12» сентября 2016 г. протокол № 1181
- 2) Учебного плана по специальности 37.05.01 Клиническая психология, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «16» декабря 2016 г., протокол № 11.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой психологии и педагогики «24» марта 2017 г. (протокол № 9)

Заведующий кафедрой И.В. Новгородцева

советом социально-экономического факультета «24» марта 2017 г. (протокол № 3)

Председатель Совета социально-экономического факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом « 20 » апреля 2017 г. (протокол № 6 )

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

**Разработчик:**

ст. преп. психологии и педагогики Е.М. Козвонина

**Рецензенты:**

Внутренний рецензент:

зав. кафедрой гуманитарных и социальных наук  
ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России,  
к.и.н., доцент Л.Г. Сахарова

Внешний рецензент:

заведующая отделением сестринского дела и фельдшерского дела  
Кировского медицинского колледжа, к.п.н. О.В. Бельтюкова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	5
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	8
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	8
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	8
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	9
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	9
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	9
3.4. Тематический план лекций	12
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	14
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	15
3.7. Лабораторный практикум	15
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	15
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	15
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	15
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	15
4.2.1. Основная литература	15
4.2.2. Дополнительная литература	15
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	16
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	16
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	16
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	17
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	18
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	18

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

### **1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)**

Цель освоения учебной дисциплины (модуля) заключается в развитии научного психологического мышления студентов; усвоение студентами ключевых положений клинической психологии в их приложении к современной проблематике здоровья; осмысленная ориентация в междисциплинарном круге вопросов здоровья; формирование современного представления феномена здоровья; ознакомление с релевантными психодиагностическими приемами; освоение терапевтической стратегии на поддержание здоровья в работе клинического психолога, а также создание условий для роста профессионального самосознания студентов.

Программа разработана для студентов, чья профессиональная деятельность связана с обеспечением психического развития и психологического здоровья клиентов разных возрастных периодов, социальных статусов.

### **1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)**

- психологического консультирования населения с целью выявления индивидуально-психологических и социально-психологических факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств;

- распространения информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;

- подготовки и презентации программ для общественных и государственных организаций, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья; программ раннего психологического сопровождения групп риска.

формирование у студентов общих представлений о психологии здоровья как науке, изучающей особенности функционирования здоровья на разных ступенях онтогенетического развития и профессиональной деятельности;

- выяснения значения психологического здоровья в системе комплексного человекознания, формирование элементов психологической культуры.

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Психология здоровья» относится к блоку Б1.Б Дисциплины, базовой части.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: Психология развития и возрастная психология, Психология экстремальных ситуаций и состояний, Клиническая психология в геронтологии и гериатрии.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Психология отклоняющегося поведения, Психологическая профилактика зависимого поведения.

### **1.4. Объекты профессиональной деятельности**

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;

- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;

- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;

- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;



- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;

- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

### 1.5. Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

- консультативная и психотерапевтическая деятельность;
- психолого-просветительская.

### 1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть	
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК – 7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.	32. Методы и подходы к гармоничному сосуществованию с людьми	У2. Анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции	В2. Навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции	Собеседование, тестирование
			34. Свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; пути построения профессиональной карьеры	У4. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития; заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	В4. Способностью выделять свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; способами построения профессиональной карьеры	
			38. Способы профессионального самопознания и саморазвития	У8. Использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	В8. Способами учета психологических особенностей личности	
2	ПК – 5	Способностью	34. Клинико-	У4. Осуществ-	В4. Разнооб-	Собеседо-

		и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития	психологическую феноменологию, механизмы и факторы риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития	лечь клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; описывать и анализировать процесс и результаты вмешательства, формулировать рекомендации по результатам проведенного обследования	разными методами и техниками индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	вание, тестирование
3	ПК – 7	Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	31. Основы консультирования населения	У1. Применять методы психологического консультирования населения	В1. Навыками взаимодействия с населением в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	Собеседование, тестирование
4	ПК – 10	Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных	31. Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных труд-	У1. Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жиз-	В1. Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жиз-	Собеседование, тестирование



		<p>трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания</p>	<p>ностей</p>	<p>трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида</p>	<p>ностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>	
			<p>32.Современные представления о факторах, влияющих на психическое здоровье человека, о методах его укрепления</p>	<p>У2.Использовать различные методы и технологии для укрепления психического здоровья человека и формирование установки быть здоровым</p>	<p>В2.Методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения психического здоровья человека</p>	
			<p>34. Влияние на здоровье населения факторов образа жизни, окружающей среды; современные методы оценки природных и медико-социальных факторов</p>	<p>У4. Использовать методы первичной и вторичной профилактики; устанавливать причинно-следственные связи изменений здоровья от факторов среды</p>	<p>В4. Методами оценки природных и медико-социальных факторов среды в развитии болезней</p>	
			<p>35. Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности</p>	<p>У5. Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности</p>	<p>В5. Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания</p>	

## Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 час.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			№ 9
1		2	3
Аудиторные занятия (всего)		48	48
в том числе:			
Лекции (Л)		18	18
Практические занятия (ПЗ)		30	30
Семинары (С)		-	-
Лабораторные занятия (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа (всего)		24	24
В том числе:			
Подготовка к занятиям (ПЗ)		8	8
Подготовка к текущему контролю (ПТК)		8	8
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)		8	8
Вид промежуточной аттестации	экзамен		
	зачет	+	
Общая трудоемкость (часы)		72	
Зачетные единицы		2	

## Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

### 3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10	Введение в психологию здоровья	Здоровье как системное понятие Физическое, психическое и социальное здоровье Факторы здоровья
2.	ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики Античная концепция здоровья Адаптационная модель здоровой личности Антропоцентрический эталон здоровья Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии
3.	ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10	Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья	Внутренняя картина здоровья на разных этапах онтогенеза Гендер и здоровье Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
4.	ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10	Психология профессионального здоровья	Психология профессионального здоровья Экстремальные условия деятельности и здоровье



			человека Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
5.	ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья Психодиагностика здоровья Компоненты здорового образа жизни Психическая саморегуляция и здоровье Профилактика, сохранение и укрепление здоровья

### 3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин				
		1	2	3	4	5
1	Психология отклоняющегося поведения	+	+	+	+	+
2	Психологическая профилактика зависимого поведения	+	+	+	+	+

### 3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Введение в психологию здоровья	4	2	-	-	4	10
2	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	2	12	-	-	4	20
3	Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья	4	8	-	-	6	18
4	Психология профессионального здоровья	6	-	-	-	6	12
5	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	2	8	-	-	4	14
	Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет				+
		экзамен					
	Итого:	18	30	-	-	24	72

### 3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
				9 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Здоровье как системное понятие	История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоро-	2

			<p>вья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья</p>	
2	1	<p>Физическое, психическое и социальное здоровье</p>	<p>Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония личности как гуманитарная проблема. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля. Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.</p>	2
3	2	<p>Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики.</p>	<p>Понятие о здоровом образе жизни. Структура образа жизни в представлении разных авторов. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития за-</p>	2



			висимости.	
4	3	Внутренняя картина здоровья на разных этапах онтогенеза	Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения	4
5	4	Психология профессионального здоровья	Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Работоспособность как критерий проф. здоровья. Понятие проф. здоровья. Факторы проф. работоспособности. Профессиональная реабилитация	2
6	4	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности .Общая характеристика чрезвычайных ситуаций Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях .Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях . Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях	2
7	4	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Феномен выгорания и его причины Выгорание, душевные потери и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессо-	2



			устойчивости Классификации типов ресурсов преодоления Выгорание и теория консервации ресурсов Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием	
8	5	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	Предотвращение расстройств и укрепление здоровья. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения. Методы профилактики и укрепления здоровья. Информирование, консультирование, тренинг как методы профилактики и укрепления здоровья.	2
<b>Итого:</b>				<b>18</b>

### 3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				9 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Факторы здоровья	Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.	2
2	2	Античная концепция здоровья	Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности.	2
3	2	Адаптационная модель здоровой личности.	Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья.	2
4	2	Антропоцентрический эталон здоровья.	Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности. Представления о зрелой и здоровой личности Э.Эриксона, Э.Фромма, Г.Олпорта, К.Р.Роджерса, А.Маслоу. Здоровая личность в представлении современных авторов.	2

5	2	Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории	Цензура и сопротивление. Либидо и агрессивная энергия. Динамизмы: катексис, сублимация, конверсия, диссоциация. Сексуальные неврозы (З.Фрейд). Мистические неврозы в аналитической психологии (К.Юнг). Невроз адлериаанского типа (А.Адлер). Ситуационные и характерологические неврозы (К.Хорни). Концепция невроза и поведенческая психотерапия (А.Лазарус). Условно-рефлекторная терапия В.М. Бехтерев. Работа с сопротивлениями в терапии (Ф. Перлз)	4
6	2	Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии	Понимание здоровья и болезни в трудах В.Н.Мясищева, в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Национальные образы здоровья и болезни.	2
7	3	Гендер и здоровье	Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов	2
8	3	Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства	Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.	2
9	3	Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества	Факторы, влияющие на психическое здоровье подростка. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.	2
10	3	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип. Особенности психокор-	2



			рекции и психологической самопомощи.	
11	5	Психодиагностика здоровья	Психодиагностическое исследование лиц без признаков психической патологии. Выбор методик под конкретный случай. Отработка навыков составления программы укрепления здоровья на базе данных психологического исследования. Отработка навыков обследования здоровых лиц и составления «психологического портрета».	2
12	5	Компоненты здорового образа жизни	Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика. Влияние термических раздражителей на организм человека. Закаливание и банные процедуры. Принципы организации рационального питания. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).	2
13	5	Психическая саморегуляция и здоровье	Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции	2
14	5	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	Проблемы анализа и оценки нормального психического развития. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций. Создание «психологического портрета». Перспективы практического интегративного укрепления здоровья. Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека. Понятие соматического переживания, воронки травмы и воронки исцеления.	2
<b>Итого:</b>				<b>30</b>

### 3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	9	Введение в психологию здоровья	Подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточному контролю	4
2		Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	Подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежу-	4



			точному контролю	
3		Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья	Подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточному контролю	6
4		Психология профессионального здоровья	Подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточному контролю	6
5		Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	Подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточному контролю	4
Итого часов в семестре:				24
<b>Всего часов на самостоятельную работу:</b>				<b>24</b>

### 3.7. Лабораторный практикум

Не предусмотрены учебным планом

### 3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ

Не предусмотрены учебным планом

## Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

### 4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

-ситуационные задачи,

-методические указания по изучению дисциплины.

### 4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### 4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов	Васильева О.С.	Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011	-	+ (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

#### 4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы	отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Володи-	М.: Институт психологии РАН, 2014	-	+ (ЭБС «Университетская биб-

современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие	кова и др.			лиотека он-лайн))
---	------------	--	--	-------------------

#### 4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Научно-практический журнал «Психическое здоровье»  
<http://www.mhjournal.com/tekushhij-nomer.html>
- Рецензируемое научное периодическое издание Журнал «Консультативная психология и психотерапия» <http://psyjournals.ru/mpj/index.shtml>
- Научный электронный журнал «Клиническая и специальная психология»  
<http://psyjournals.ru/psyclin/>

#### 4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 03.07.17 г., лицензии 273\620В-МУ\05\2017 (срок действия – 1 год),
8. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/>.
- 3) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.

#### 4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа – каб. № 216, 313, 315, корпус I;
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – каб. №216, 313, 315, корпус I;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. № 216, 313, 315, корпус I;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации –



каб. № 216, 313, 315, корпус 1;

- помещения для самостоятельной работы – каб. № 216, 313, 315, корпус 1;

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

## **Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Процесс изучения дисциплины предусматривает: контактную (работа на лекциях и практических занятиях) и самостоятельную работу (подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточному контролю).

Основное учебное время выделяется на практическую работу.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают классические лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения), а также самостоятельная работа обучающихся.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по психологии здоровья.

### **Лекции:**

**Классическая лекция.** Рекомендуется при изучении всех тем дисциплины. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету, а также для самостоятельной работы.

Изложение лекционного материала рекомендуется проводить в мультимедийной форме. Смысловая нагрузка лекции смещается в сторону от изложения теоретического материала к формированию мотивации самостоятельного обучения через постановку проблем обучения и показ путей решения профессиональных проблем в рамках той или иной темы. При этом основным методом ведения лекции является метод проблемного изложения материала.

### **Практические занятия:**

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области психологии здоровья.

Практические занятия проводятся в виде собеседований, обсуждений, дискуссий в микрогруппах, тестовых заданий.

Выполнение практической работы обучающиеся производят как в устном, так и в письменном виде, в виде презентаций и докладов.

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебной дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар традиционный по всем темам: «Факторы здоровья», «Античная концепция здоровья», «Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории» и др.

### **Самостоятельная работа:**

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Психология здоровья» и включает подготовку к занятиям, подготовку к текущему и промежуточному контролю.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Психология здоровья» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе



СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, собеседованием.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме устного опроса в ходе занятий, тестового контроля.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля.

## **Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

## **Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)**

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС как система оценивания состоит из трех частей:

1. Структурированного перечня объектов оценивания.
2. Базы учебных заданий.
3. Методического оснащения оценочных процедур.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине представлен в приложении Б.

Кафедра психологии и педагогики

## Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) «Психология здоровья»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология (очная форма)

#### Раздел 1. Введение в психологию здоровья

##### Тема 1.1: Факторы здоровья.

**Цель:** Сформировать представление о факторах здоровья.

**Задачи:**

1. Рассмотреть факторы здоровья.
2. Рассмотреть соотношение здоровья и гармонии.

**Обучающийся должен знать:** определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

##### 1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).
2. Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы).
3. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.

##### 2. Практическая работа.

Доклады, презентации. Темы:

- Понятие здоровья в современной науке и подходы к его определению
- История становления и развития психологии здоровья
- Гармония личности: гармония внешнего и внутреннего пространства личности, отношений личности, развития личности.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).
2. Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы).
3. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.

3) *Подготовить доклад*

Доклады, презентации. Темы:

- Понятие здоровья в современной науке и подходы к его определению
- История становления и развития психологии здоровья
- Гармония личности: гармония внешнего и внутреннего пространства личности, отношений личности, развития личности.



## Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## Раздел 2. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.

### Тема 2.1: Античная концепция здоровья.

**Цель:** Познакомить с концепцией здоровья в период Античности.

**Задачи:**

1. Рассмотреть Античный эталон здоровья.
2. Изучить основные принципы и пути оздоровления.
3. Изучить Античную модель здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### 1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности.
2. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления.
3. Уроки античности.

#### 2. Практическая работа.

1. Заполнить таблицу. Подходы к проблематике здоровья.

Междисциплинарный	
Нормоцентрический	
Феноменологический	
Холистический	
Кросс-культурный	
Дискурсивный	
Аксиологический	
Интегративный	

2. Заполнить таблицу. Античная концепция здоровья.

Алкмеон	
Платон	
Цицерон	
Гиппократ	
Марк Аврелий	
Эпиктет	
Диоген	

### 3. Заполнить таблицу. Раскрыть положения Античной концепции здоровья.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

4. Доклад, презентация. Тема:

- Античные пути оздоровления
- Основные принципы оздоровления. Здоровье Античного духа.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности.

2. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления.

3. Уроки античности.

3) *Подготовить доклад.*

Доклад, презентация. Тема:

- Античные пути оздоровления
- Основные принципы оздоровления. Здоровье Античного духа.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## **Раздел 2. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.**

### **Тема 2.2: Адаптационная модель здоровой личности.**

**Цель:** Познакомить с адаптационной моделью здоровой личности.

**Задачи:**

1. Рассмотреть основные проблемы здоровья.

2. Рассмотреть проблемы моделей здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза; использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

1. **Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.



2. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.

3. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья.

## 2. Практическая работа.

1. Раскрыть адаптационную модель здоровья:

- оздоровление
- компоненты общей адаптированности человека
- подходы к проблеме здоровья
- концепции здоровья.

2. Раскрыть вопросы физического здоровья:

- Факторы физического здоровья
- Двигательная активность и физическое здоровье
- Система питания и физическое здоровье
- Вредные привычки и здоровье
- Методы оценки и самооценка физического здоровья.

3. Раскрыть вопросы социального здоровья:

- Здоровье общества как условие здоровья личности
- Евгеника как путь к здоровому обществу
- Социальные классы и здоровье
- Семья как фактор здоровья
- Здоровье городского и сельского населения
- Система здравоохранения как институт социального здоровья.

4. Оценить состояние своего физического здоровья и составить его характеристику на основании:

- измерения анатомических и физиологических параметров: рост, вес, ИМТ, ЧСС, АД, ЧД (частота дыхания), сила кисти

- проведения функциональных проб: Проба Штанге-Генча, измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы (Д.Н. Давиденко)

- прохождения специализированных методик: Методика оценки физического состояния (Д.Н. Давиденко), Анкета самооценки состояния здоровья (В.П. Войтенко).

5. Оценить состояние своего социального здоровья и составить его характеристику, диагностировав такие его факторы как:

- конфликтность (Методика «Конфликтность»)

- уровень социальной фрустрированности (Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Вассермана)

- враждебность и агрессивность (Методика диагностики враждебности (по шкале Кука - Медлен))

- социальной изолированности (Шкала одиночества).

1. Заполнить таблицу. Раскрыть положения концепции здоровья.

М. Вебер	
Дюркгейм	
А. Адлер	
Б. Скиннер	
А. Бандура	
Л. Филипс	
Л. Бинсвангер	
Г. Саливан	
З. Фрейд	
К. Хорни	
Э. Эриксон	
Э. Фромм	
В.Н. Мясищев	
П.Б. Ганнушкин	

## 5. Заполнить таблицу. Адаптационная проблематика здоровья.

Аспекты адаптационной проблематики	Параметры адаптационной проблематики
1.	1.
2.	2.
3.	3.
	4.

### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.

2. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.

3. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья.

### Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## Раздел 2. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.

### Тема 2.3: Антропоцентрический эталон здоровья.

**Цель:** Познакомить с антропоцентрическим эталоном здоровья.

**Задачи:**

1. Рассмотреть основные проблемы здоровья.

2. Рассмотреть модели здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; походы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии).

**Обучающийся должен уметь:** определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза; использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Антропоцентрический эталон здоровья.

2. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.

3. Гуманистическая модель здоровой личности.

4. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу.

5. Здоровая личность в представлении современных авторов.

**2. Практическая работа.**

1. Раскрыть критерии психического здоровья, ориентированные на норму.



2. Раскрыть психологическую устойчивость как критерий психического здоровья.

3. Составить характеристику своего психического здоровья на основании:

- персонально разработанной модели здоровой личности

- диагностики его ключевых факторов: психологический возраст личности (Методика «Соотношение психологического и календарного возраста человека»); психологическая устойчивость (Тест «Прогноз»); оптимистичность (Тест «Насколько вы оптимист?»); уровень алекситимии (Методика «Определение уровня алекситимии»); эмоциональный интеллект (Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта); склонность к рискованному поведению (Методика диагностики потребности в поисках ощущений М. Цукермана); уровень самоактуализированности (Диагностика самоактуализации личности (А. В. Лазукин в адаптации Н. Ф. Калина)); уровень субъективного контроля (Методика УСК); характер (тест Шмишека, тест ПДО, тест Мини-мульти (на выбор 1 методика)).

4. Доклады, презентации. Темы:

- Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Оллпорта

- Полноценно функционирующий человек по К. Роджерсу

- Психически здоровый индивид по А. Маслоу

- Трансперсональное изменение здоровья С. Грофа

- Творчество: здоровье или болезнь?

5. Заполнить таблицу. Раскрыть положения антропоцентрического эталона здоровья.

М. Шеллер	
К. Ясперс	
А. Камю	
В. Дильтей	
Л. Бинсвангер	
В. Франкл	
М. Бахтин	
А. Маслоу	
Г. Оллпорт	
Э. Эриксон	
Э. Фромм	
К. Роджерс	
С. Гроф	

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Антропоцентрический эталон здоровья.

2. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.

3. Гуманистическая модель здоровой личности.

4. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Оллпорта, К. Роджерса, А. Маслоу.

5. Здоровая личность в представлении современных авторов.

3) Подготовить доклад

Доклады, презентации. Темы:

- Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Оллпорта

- Полноценно функционирующий человек по К. Роджерсу

- Психически здоровый индивид по А. Маслоу

- Трансперсональное изменение здоровья С. Грофа

- Творчество: здоровье или болезнь?

### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы

[Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## **Раздел 2. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.**

**Тема 2.4: Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории.**

**Цель:** Сформировать представление о феноменологии болезни и здоровья.

**Задачи:** Рассмотреть проблемы интерпретации болезни и ее значения, здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; походы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии).

**Обучающийся должен уметь:** определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

- 1.Цензура и сопротивление. Либи́до и агрессивная энергия.
- 2.Динамизмы: катексис, сублимация, конверсия, диссоциация.
- 3.Сексуальные неврозы (З. Фрейд).
- 4.Мистические неврозы в аналитической психологии (К.-Г. Юнг).
- 5.Невроз адлеровского типа (А. Адлер).
- 6.Ситуационные и характерологические неврозы (К. Хорни).
- 7.Концепция невроза и поведенческая психотерапия (А. Лазарус).
- 8.Условно-рефлекторная терапия (В.М. Бехтерев).
- 9.Работа с сопротивлениями в терапии (Ф. Перлз).

### **2. Практическая работа.**

1. Доклады, презентации. Темы:

- Болезнь как следствие индивидуального греха или общей греховности человека
- Болезнь как проявление зла, греха или хаоса, охватившего душу конкретного человека, как трагическая утрата внутреннего единства и гармонии – глубинное неблагополучие
- Феномен болезни как основа естественно-научной и медицинской системы, как природное явление – объект рационального познания

2. Составить сравнительную характеристику подходов к болезни и здоровью: К. Ясперс, Ницше, М. Фуко, К.-Г. Юнг, Э. Эриксон, Р. Мэй, Ломброзо, С. Гроф.

3. Заполнить таблицу. Характеристики социокультурных эталонов здоровья.

Виды эталонов			
Структурные элементы эталонов	Античный эталон	Адаптационный эталон	Антропоцентрический эталон
Дефиниция здоровья			
Характеристики здоровой личности			
Основные условия и принципы оздоровления			
Пути оздоровления			



### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1.Цензура и сопротивление. Либи́до и агрессивная энергия.

2.Динами́змы: катексис, сублимация, конверсия, диссоциация.

3.Сексуальные неврозы (З. Фрейд).

4.Мистические неврозы в аналитической психологии (К.-Г. Юнг).

5.Невроз адлериа́нского типа (А. Адлер).

6.Ситуационные и характерологические неврозы (К. Хорни).

7.Концепция невроза и поведенческая психотерапия (А. Лазарус).

8.Условно-рефлекторная терапия (В.М. Бехтерев).

9.Работа с сопротивлениями в терапии (Ф. Перлз)

3) *Подготовить доклад.*

Доклады, презентации. Темы:

- Болезнь как следствие индивидуального греха или общей греховности человека

- Болезнь как проявление зла, греха или хаоса, охватившего душу конкретного человека, как трагическая утрата внутреннего единства и гармонии – глубинное неблагополучие

- Феномен болезни как основа естественно-научной и медицинской системы, как природное явление – объект рационального познания

4) *Выполнить другие задания, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.*

На примере конкретного литературного произведения проанализировать авторские представления о социальном и психическом здоровье с приведением соответствующих цитат.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## **Раздел 2. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.**

### **Тема 2.5: Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии.**

**Цель:** Сформировать представление о феноменологии болезни и здоровья в отечественной психологии.

**Задачи:** Рассмотреть проблемы интерпретации болезни и ее значения, здоровья в отечественной психологии.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии).

**Обучающийся должен уметь:** определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

1. **Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Понимание здоровья и болезни в трудах В.Н. Мясищева, в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского.

2. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.

3. Национальные образы здоровья и болезни.

## 2. Практическая работа.

1. Доклады, презентации. Темы:

- Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики

- Национальные представления о здоровье и болезни:

Проблема психического здоровья в христианстве

Проблема психического здоровья в мусульманстве

Представления о психическом здоровье в индуизме

Представления о психическом здоровье в буддизме.

2. Заполнить таблицу. Концепции и модели здоровой личности в отечественной психологии.

Подходы	Авторы	Идеи, положения
Структурный подход		
Динамический подход		
Комплексный, интегративный подход		

2. Уровни личности как целостной и самоорганизующейся системы (7 уровней).

3. Заполнить таблицу. Подсистемы потребностей и ценностей уровней личности.

Физиологические, витальные потребности, материальные ценности	
Познавательные, когнитивные потребности. Ценности восприятия и познания	
Потребности в самосознании и самоуважении. Ценности «Эго»	
Потребности в общении, признании и социальных связях. Ценности коммуникации и отношений	
Потребности в культурной и этнической принадлежности. Ценности культуры	
Метапотребности и бытийные ценности	
Потребности в самоактуализации. «Абсолютные» ценности	

4. Раскрыть обобщенные показатели внутриличностного рассогласования (5 показателей).

5. Раскрыть три измерения социального представления о здоровье (по С. Московичи).

6. Представления о здоровье – устойчивые характеристики.

## 4. Задания для групповой работы

*Привести варианты заданий для групповой работы.*

### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Понимание здоровья и болезни в трудах В.Н. Мясищева, в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского.

2. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.

3. Национальные образы здоровья и болезни.

3) *Подготовить доклад.*

Доклады, презентации. Темы:

- Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики

- Национальные представления о здоровье и болезни:

Проблема психического здоровья в христианстве  
Проблема психического здоровья в мусульманстве  
Представления о психическом здоровье в индуизме  
Представления о психическом здоровье в буддизме.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

**Раздел 3. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья.**

**Тема 3.1: Гендер и здоровье.**

**Цель:** Сформировать представление об особенностях здоровья мужчин и женщин.

**Задачи:** Рассмотреть тенденции в здоровье мужчин, женщин.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
2. Гендерные предубеждения специалистов

**2. Практическая работа.**

1) Доклады, презентации. Темы:

- Особенности состояния здоровья мужчин и женщин
- Гендерные стереотипы здоровья
- Гендерные предубеждения специалистов
- Коррекция гендерных предубеждений, касающихся здоровья.

2) Проанализируйте свои предубеждения, касающиеся здоровья. При необходимости осуществите их коррекцию.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
2. Гендерные предубеждения специалистов

3) *Подготовить доклад.*

Доклады, презентации. Темы:

- Особенности состояния здоровья мужчин и женщин
- Гендерные стереотипы здоровья
- Гендерные предубеждения специалистов
- Коррекция гендерных предубеждений, касающихся здоровья.



## Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

### Раздел 3. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья.

#### Тема 3.2: Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства.

**Цель:** Сформировать представление об особенностях здоровья в разные периоды онтогенеза.

**Задачи:** Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

##### 1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье.
2. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
3. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье
4. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
5. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
6. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

##### 2. Практическая работа.

1) Доклады, презентации. Темы:

- Перинатальный период и здоровье
- Психологическая помощь детям с искаженной картиной психического

здоровья.

2) Заполнить таблицу.

Роль семьи в формировании психически здорового ребенка	Роль педагогов в формировании и обеспечении психического здоровья ребенка

3) Разработайте правила воспитания дошкольников, разделив их на две рубрики «Так надо» и «Так нельзя».

#### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье.
2. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
3. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье
4. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
5. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
6. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

3) *Подготовить доклад*

Доклады, презентации. Темы:

- Перинатальный период и здоровье
- Психологическая помощь детям с искаженной картиной психического

здоровья.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

**Раздел 3. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья.**

**Тема 3.3: Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества.**

**Цель:** Сформировать представление об особенностях здоровья в разные периоды онтогенеза.

**Задачи:** Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье подростка.
2. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.
3. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде.
4. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

**2. Практическая работа.**

1) Доклады, презентации. Темы:

- Особенности психического здоровья подростков
- Особенности психического здоровья студентов
- Психологическая помощь подросткам с искаженной картиной психического

здоровья

- Психологическая помощь студентам.

2) Заполнить таблицу.

Роль семьи в формировании психически здорового подростка	Роль педагогов в формировании и обеспечении психического здоровья подростка

3) Разработайте правила воспитания подростков, разделив их на две рубрики «Так надо» и «Так нельзя».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье подростка.

2. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.

3. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде.

4. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

3) Подготовить доклад.

Доклады, презентации. Темы:

- Особенности психического здоровья подростков

- Особенности психического здоровья студентов

- Психологическая помощь подросткам с искаженной картиной психического здоровья

- Психологическая помощь студентам.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

**Раздел 3. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья.**

**Тема 3.4: Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.**

**Цель:** Сформировать представление об индивидуально-типологических аспектах психического здоровья.

**Задачи:** Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

1. Ответить на вопросы по теме занятия.



1. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
2. Психологические типы как формы психического здоровья.
3. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип.

4. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи.

## **2. Практическая работа.**

1) Доклады, презентации. Темы:

- Составляющие здорового образа жизни
- Роль государства в пропаганде ЗОЖ
- Рискованное поведение и его виды
- Психология девиантного поведения.

2) Оценить качество жизни (Методика «Шкала оценки качества жизни»).

3) Разработать персональную программу ЗОЖ.

4) Сформулируйте рекомендации по здоровому образу жизни для представителей сенсорно-планирующего типа.

5) Опишите поведение и физиологические реакции людей интуитивно-чувственного типа в острых (кратковременных) стрессовых ситуациях. Перечислите основные психологические проблемы людей интуитивно-чувственного типа и наметьте пути их решения.

6) Продиагностируйте и проанализируйте психические состояния, неблагоприятные для здоровья:

- эмоциональная возбудимость (Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости (В. В. Бойко))

- агрессивность (Тест Басса-Дарки)

- невротизация (Диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко))

- стрессоустойчивость (Методика Холмса и Раэ, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»)

- астеничность (Методика ШАС)

- тревожность (Шкала тревожности Тейлор, либо тест Спилбергера-Ханина)

- депрессия (Шкала депрессии Зунга, либо шкала депрессии Бека).

## **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.

2. Психологические типы как формы психического здоровья.

3. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип.

4. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи.

3) Подготовить доклад.

Доклады, презентации. Темы:

- Составляющие здорового образа жизни
- Роль государства в пропаганде ЗОЖ
- Рискованное поведение и его виды
- Психология девиантного поведения.

## **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

#### **Раздел 4. Психология профессионального здоровья.**

##### **Тема 4.1: Психология профессионального здоровья.**

**Цель:** Сформировать представление о проблемах профессионального здоровья.

**Задачи:** Рассмотреть психологическое обеспечение профессионального здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

##### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект.

2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.

3. Надежность профессиональной деятельности.

4. Стресс в профессиональной деятельности.

5. Безопасность труда.

6. Работоспособность как критерий проф. здоровья.

7. Понятие профессионального здоровья.

8. Факторы профессиональной работоспособности.

9. Профессиональная реабилитация

##### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

#### **Раздел 4. Психология профессионального здоровья.**

##### **Тема 4.2: Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.**

**Цель:** Сформировать представление о проблемах профессионального здоровья.

**Задачи:** Рассмотреть психологическое обеспечение профессионального здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего

оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1.Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности .Общая характеристика чрезвычайных ситуаций.

2.Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.

3.Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях.

4.Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

### **Раздел 4. Психология профессионального здоровья.**

#### **Тема 4.3: Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.**

**Цель:** Сформировать представление об издержках профессиональной деятельности.

**Задачи:** Рассмотреть феномен выгорания и его причины.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1.Феномен выгорания и его причины.

2.Выгорание, душевные потери и здоровье личности.

3.Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания

4.Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания

5.Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости

6.Классификации типов ресурсов преодоления

7.Выгорание и теория консервации ресурсов

8.Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием

#### **Рекомендуемая литература:**



Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## **Раздел 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.**

### **Тема 5.1: Психодиагностика здоровья.**

**Цель:** Сформировать представление о задачах, видах психодиагностики здоровья.

**Задачи:**

Изучить методы, направленные на исследование психологии здоровья.

Сформировать навыки составления программы укрепления здоровья, обследования здоровых лиц.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Психодиагностическое исследование лиц без признаков психической патологии.
2. Выбор методик под конкретный случай.
3. Отработка навыков составления программы укрепления здоровья на базе данных психологического исследования.
4. Отработка навыков обследования здоровых лиц и составления «психологического портрета».

#### **2. Практическая работа.**

1. Составить таблицу «Виды психолого-педагогической диагностики»:

- Вид диагностики
- Преимущества
- Недостатки.

2. Составить таблицу «Диагностические методики»:

- Формализованные методики: вид методики, преимущества, недостатки
  - Малоформализованные методики: вид методики, преимущества, недостатки
3. Составить программу психологического изучения (возраст на выбор студента).

4. Оценка резервов здоровья.

5. Оценка уровня физического состояния.

6. Оценка уровня психического состояния.

7. Индексы здоровья.

8. Факторы риска и устойчивости.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Психодиагностическое исследование лиц без признаков психической патологии.

2. Выбор методик под конкретный случай.
3. Отработка навыков составления программы укрепления здоровья на базе данных психологического исследования.
4. Отработка навыков обследования здоровых лиц и составления «психологического портрета».

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

### **Раздел 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.**

#### **Тема 5.2: Компоненты здорового образа жизни.**

**Цель:** Сформировать представление о компонентах ЗОЖ.

**Задачи:** Рассмотреть компоненты, факторы, принципы ЗОЖ.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье.
3. Гигиеническая, пальчиковая и кинезилогическая гимнастика.
4. Влияние термических раздражителей на организм человека.
5. Закаливание и банные процедуры.
6. Принципы организации рационального питания.
7. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

#### **Практическая работа.**

1. Раскрыть особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп:
    - а) дать определение здоровья
    - б) представить компоненты здоровья
    - в) составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире.
  2. Составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.
  3. Найти в Интернете по данным ВОЗ уровень здоровья в различных странах мира и стратегию здорового образа жизни ([http:// www.who.int/ru/index.html](http://www.who.int/ru/index.html)).
  4. Заполнить таблицу факторов риска и факторов устойчивости с ранговой оценкой факторов, после чего подвести итог – среднегрупповой срез оценки факторов риска и факторов устойчивости.
  5. Выделить и обосновать основные законы здорового образа жизни.
  6. Назвать основные компоненты отношения к здоровью.
  7. Назвать критерии степени адекватности / неадекватности отношения к здоровью.
  8. Дать описание основных гендерных особенностей отношения к здоровью.
- Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье.
3. Гигиеническая, пальчиковая и кинезилогическая гимнастика.
4. Влияние термических раздражителей на организм человека.
5. Закаливание и банные процедуры.
6. Принципы организации рационального питания.
7. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## **Раздел 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.**

### **Тема 5.3: Психическая саморегуляция и здоровье.**

**Цель:** Сформировать представление о приемах, методах, техниках саморегуляции.

**Задачи:** Рассмотреть техники саморегуляции.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

##### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Концепции психической саморегуляции.
2. Виды психической саморегуляции

##### **2. Практическая работа.**

1) Доклады, презентации. Темы:

- Понятие психической саморегуляции и ее роль в жизни человека
- Модели психической саморегуляции.

2) Раскрыть виды и техники психической саморегуляции:

- аутогенная тренировка
- прогрессивная мышечная релаксация
- визуализация
- ароматерапия
- музыкатерапия
- игротерапия
- арттерапия.

3) Подготовить и провести технику психической саморегуляции (на выбор).

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**



*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

*1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

*2) Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Концепции психической саморегуляции.

2. Виды психической саморегуляции

*3) Подготовить доклад.*

Доклады, презентации. Темы:

- Понятие психической саморегуляции и ее роль в жизни человека

- Модели психической саморегуляции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## **Раздел 5. Раздел 5. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.**

### **Тема 5.4: Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.**

**Цель:** Сформировать представление о видах, мерах профилактики, средствах сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:** Рассмотреть оценку здоровья, терапию, сохранение и укрепление здоровья.

**Обучающийся должен знать:** теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

**Обучающийся должен уметь:** использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

**Обучающийся должен владеть:** проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Проблемы анализа и оценки нормального психического развития.

2. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии.

3. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций.

4. Создание «психологического портрета».

5. Перспективы практического интегративного укрепления здоровья.

6. Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности.

7. Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека.

8. Понятие соматического переживания, воронки травмы и воронки исцеления.

#### **2. Практическая работа.**

1. Раскрыть способы сохранения и укрепления здоровья.

1. Факторы риска заболеваний и повреждений.

2. Факторы устойчивости здоровья.

3. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

4. Рациональное питание.

5. Режим дня.

6. Физические упражнения.

### **3.Задания для групповой работы.**

1.Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа студентов делится на 4 подгруппы: 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения. Подготовиться к защите проекта – представить программу здорового образа жизни (задание готовится в парах).

2.Представить и защитить программу здорового образа жизни для различных возрастных групп по выбору (ребенок – взрослый – пожилой человек) с учетом первичной, вторичной или третичной профилактики при различных заболеваниях и повреждениях. Задание дается на 2-х человек. На защиту представляемого проекта выделяется 10 минут, затем задаются вопросы и происходит обсуждение проекта.

3.Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1.Проблемы анализа и оценки нормального психического развития.

2.Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии.

3.Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций.

4.Создание «психологического портрета».

5.Перспективы практического интегративного укрепления здоровья.

6.Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности.

7.Терапия психической травмы как программа восстановления адаптивных ресурсов человека.

8.Понятие соматического переживания, воронки травмы и воронки исцеления.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Дополнительная:

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Составитель: \_\_\_\_\_ /Е.М. Козволина/

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ /И.В. Новгородцева/

**Кафедра психологии и педагогики**

**Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине (модулю)

**«Психология здоровья»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология (очная форма обучения)

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК – 7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.	32. Методы и подходы к гармоничному сосуществованию с людьми	У2. Анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции	В2. Навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции	<i>Раздел 1.</i> Введение в психологию здоровья <i>Раздел 2.</i> Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности <i>Раздел 3.</i> Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья <i>Раздел 4.</i> Психология профессионального здоровья <i>Раздел 5.</i> Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	9 семестр
		34. Свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; пути построения профессиональной карьеры	У4. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития; заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	В4. Способностью выделять свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; способами построения профессиональной карьеры		
		38. Способы профессионального самопознания и саморазвития	У8. Использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	В8. Способами учета психологических особенностей личности		
ПК – 5	Способностью и готовностью определять	34. Клинико-психологическую феноменологию,	У4. Осуществлять клинико-психологическое	В4. Разнообразными методами и техниками ин-		

	цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клиникопсихологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития	механизмы и факторы риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития	вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; описывать и анализировать процесс и результаты вмешательства, формулировать рекомендации по результатам проведенного обследования	индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования		
ПК –7	Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	З1. Основы консультирования населения	У1. Применять методы психологического консультирования населения	В1. Навыками взаимодействия с населением в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития		
ПК – 10	Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистиче-	З1. Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	У1. Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим	В1. Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие		



ское взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания		миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	с окружающим миром		
	32.Современные представления о факторах, влияющих на психическое здоровье человека, о методах его укрепления	У2.Использовать различные методы и технологии для укрепления психического здоровья человека и формирования установки быть здоровым	В2.Методами и технологиями по выработке стратегии и тактики сохранения психического здоровья человека		
	34. Влияние на здоровье населения факторов образа жизни, окружающей среды; современные методы оценки природных и медико-социальных факторов	У4. Использовать методы первичной и вторичной профилактики; устанавливать причинно-следственные связи изменений здоровья от факторов среды	В4. Методами оценки природных и медико-социальных факторов среды в развитии болезней		
	35. Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности	У5. Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	В5. Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания		

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство
	Неудовлетворительно/ не зачтено	Удовлетворительно/ зачтено	Хорошо/ зачтено	Отлично/ зачтено	
<b>ОК-7 (2)</b>					
Знать	Не знает методы и подходы к гармоничному сосуществованию с людьми	Не в полном объеме знает методы и подходы к гармоничному сосуществованию с людьми, допускает	Знает основные методы и подходы к гармоничному сосуществованию с людьми, допус-	Знает методы и подходы к гармоничному сосуществованию с людьми	Собеседование, тестирование

		существенные ошибки	кает ошибки		
Уметь	Не умеет анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции	Частично освоено умение анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции	Правильно использует, анализирует свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции, допускает ошибки	Самостоятельно анализирует свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции	
Владеть	Не владеет навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции	Не полностью владеет навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции	Способен использовать навыки рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции	Владеет навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции	
<b>ОК-7 (4)</b>					
Знать	Не знает свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; пути построения профессиональной карьеры	Не в полном объеме знает свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; пути построения профессиональной карьеры, допускает существенные ошибки	Знает основные свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; пути построения профессиональной карьеры, допускает ошибки	Знает свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; пути построения профессиональной карьеры	Собеседование, тестирование
Уметь	Не умеет самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития; заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Частично освоено умение самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития; заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Правильно использует, самостоятельно определяет задачи профессионального и личного развития; заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации, допускает ошибки	Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития; заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	
Владеть	Не владеет способностью выделять свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; способами построения профессиональной карьеры	Не полностью владеет способностью выделять свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; способами построения профессиональной карьеры	Способен использовать способность выделять свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; способами построения профессиональной карьеры	Владеет способностью выделять свои личностные и профессиональные качества, способствующие адаптации на рынке труда и в профессиональном коллективе; способами построения профессиональной карьеры	

<i>ОК-7 (8)</i>					
Знать	Не знает способы профессионального самопознания и саморазвития	Не в полном объеме знает способы профессионального самопознания и саморазвития, допускает существенные ошибки	Знает основные способы профессионального самопознания и саморазвития, допускает ошибки	Знает способы профессионального самопознания и саморазвития	Собеседование, тестирование
Уметь	Не умеет использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	Частично освоено умение использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	Правильно использует психологические знания в процессе личностного и профессионального роста, допускает ошибки	Самостоятельно использует психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	
Владеть	Не владеет способами учета психологических особенностей личности	Не полностью владеет способами учета психологических особенностей личности	Способен использовать способы учета психологических особенностей личности	Владеет способностью учета психологических особенностей личности	

*ПК-5*

Знать	Фрагментарные знания клинико-психологической феноменологии, механизмов и факторов риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития	Общие, но не структурированные знания клинико-психологической феноменологии, механизмов и факторов риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания клинико-психологической феноменологии, механизмов и факторов риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития	Сформированные систематические знания клинико-психологической феноменологии, механизмов и факторов риска возникновения расстройств психического, психосоматического здоровья и развития	Собеседование, тестирование
Уметь	Частично освоенное умение осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; описывать и анализировать процесс и результаты вмешательства, формулировать рекомендации по результатам проведенного обследования	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; описывать и анализировать процесс и результаты вмешательства, формулировать рекомендации по результатам проведенного обследования	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; описывать и анализировать процесс и результаты вмешательства, формулировать рекомендации по результатам проведенного обследования	Сформированное умение осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития; описывать и анализировать процесс и результаты вмешательства, формулировать рекомендации по результатам проведенного обследования	
Владеть	Фрагментарное при-	В целом успешное,	В целом успеш-	Успешное и си-	

	менение разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	но не систематическое применение разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	ное, но содержащее отдельные пробелы применение разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	стематическое применение разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	
--	---	--	---	--	--

**ПК-7 (1)**

Знать	Фрагментарные знания основ консультирования населения	Общие, но не структурированные знания основ консультирования населения	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ консультирования населения	Сформированные систематические знания основ консультирования населения	Собеседование, тестирование
Уметь	Частично освоенное умение применять методы психологического консультирования населения	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение применять методы психологического консультирования населения	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение применять методы психологического консультирования населения	Сформированное умение применять методы психологического консультирования населения	
Владеть	Фрагментарное применение навыков взаимодействия с населением в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	В целом успешное, но не систематическое применение навыков взаимодействия с населением в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков взаимодействия с населением в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	Успешное и систематическое применение навыков взаимодействия с населением в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	

**ПК-10 (1)**

Знать	Фрагментарные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Общие, но не структурированные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Сформированные систематические знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Собеседование, тестирование
Уметь	Частично освоенное умение формировать установки, направ-	В целом успешное, но не систематически осуществляемое	В целом успешное, но содержащее отдельные	Сформированное умение форми-	



	ленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	пробелы умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	новки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	
Владеть	Фрагментарное применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	В целом успешное, но не систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	Успешное и систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	
<b>ПК-10 (2)</b>					
Знать	Фрагментарные знания современных представлений о факторах, влияющих на психическое здоровье человека, о методах его укрепления	Общие, но не структурированные знания современных представлений о факторах, влияющих на психическое здоровье человека, о методах его укрепления	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания современных представлений о факторах, влияющих на психическое здоровье человека, о методах его укрепления	Сформированные систематические знания современных представлений о факторах, влияющих на психическое здоровье человека, о методах его укрепления	Собеседование, тестирование

Уметь	Частично освоенное умение использовать различные методы и технологии для укрепления психического здоровья человека и формирование установки быть здоровым	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать различные методы и технологии для укрепления психического здоровья человека и формирование установки быть здоровым	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать различные методы и технологии для укрепления психического здоровья человека и формирование установки быть здоровым	Сформированное умение использовать различные методы и технологии для укрепления психического здоровья человека и формирование установки быть здоровым	
Владеть	Фрагментарное применение методов и технологий по выработке стратегии и тактики сохранения психического здоровья человека	В целом успешное, но не систематическое применение методов и технологий по выработке стратегии и тактики сохранения психического здоровья человека	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов и технологий по выработке стратегии и тактики сохранения психического здоровья человека	Успешное и систематическое применение методов и технологий по выработке стратегии и тактики сохранения психического здоровья человека	

**ПК-10 (4)**

Знать	Фрагментарные знания влияния на здоровье населения факторов образа жизни, окружающей среды; современные методы оценки природных и медико-социальных факторов	Общие, но не структурированные знания влияния на здоровье населения факторов образа жизни, окружающей среды; современные методы оценки природных и медико-социальных факторов	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания влияния на здоровье населения факторов образа жизни, окружающей среды; современные методы оценки природных и медико-социальных факторов	Сформированные систематические знания влияния на здоровье населения факторов образа жизни, окружающей среды; современные методы оценки природных и медико-социальных факторов	Собеседование, тестирование
Уметь	Частично освоенное умение использовать методы первичной и вторичной профилактики; устанавливать причинно-следственные связи изменений здоровья от факторов среды	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать методы первичной и вторичной профилактики; устанавливать причинно-следственные связи изменений здоровья от факторов среды	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы первичной и вторичной профилактики; устанавливать причинно-следственные связи изменений здоровья от факторов среды	Сформированное умение использовать методы первичной и вторичной профилактики; устанавливать причинно-следственные связи изменений здоровья от факторов среды	
Владеть	Фрагментарное применение методов оценки природных и медико-социальных факторов среды в развитии болезней	В целом успешное, но не систематическое применение методов оценки природных и медико-социальных факторов среды в развитии	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов оценки природных и медико-	Успешное и систематическое применение методов оценки природных и медико-социальных фак-	

		болезней	социальных факторов среды в развитии болезней	торов среды в развитии болезни	
<b>ПК-10 (5)</b>					
Знать	Фрагментарные знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимов двигательной активности	Общие, но не структурированные знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимов двигательной активности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимов двигательной активности	Сформированные систематические знания принципов здорового образа жизни и здорового питания, режимов двигательной активности	Собеседование, тестирование
Уметь	Частично освоенное умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	Сформированное умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности	
Владеть	Фрагментарное применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	В целом успешное, но не систематическое применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	Успешное и систематическое применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания	

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы

#### 3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
3. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
4. Здоровье, его компоненты.
5. Гармония личности и здоровье.
6. Двигательная активность и здоровье.
7. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
8. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
9. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
10. Психологические типы как формы психического здоровья.
11. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
12. Основы рационального питания.
13. Гигиена и здоровье.
14. Двигательная активность и здоровье.
15. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
16. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.

17. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
18. Факторы риска и стадии развития зависимости.
19. Психическая саморегуляция, ее виды.
20. Обучение и психическое здоровье.
21. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
22. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
23. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
24. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
25. Античная модель здоровья.
26. Адаптационная модель здоровья.
27. Гуманистическая модель здоровой личности.
28. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

*Критерии оценки:*

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

### **3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки**

#### *1 уровень*

1. Психология здоровья как самостоятельная отрасль психологической науки возникла в: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) Австрии
- б) США
- в) Франции
- г) Германии.

2. Психически здоровым индивидом, в понимании А. Маслоу, является: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) самореализовавшийся человек
- б) зрелый человек
- в) самоактуализирующийся человек
- г) автономный человек
- д) всесторонне развитый человек.

3. Метод «якоря» – это метод: **(ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

- а) поведенческой психотерапии
- б) условно-рефлекторной психотерапии
- в) аналитической психотерапии
- г) нейролингвистического программирования
- д) когнитивной психотерапии.

4. Ключевым признаком, определяющим понятие «здоровье», согласно современным представлениям ВОЗ, является: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) гармония
- б) равновесие
- в) благополучие
- г) отсутствие болезней.

5. Основным механизмом невроза, по Фрейду, является: **(ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**



- а) вытеснение «комплексов» в подсознание
- б) конфликт между Эго и Супер эго
- в) конфликт между Ид и Эго;
- г) слабая цензура
- д) все вышеперечисленное.

6. Человека, отличающегося чрезмерным вниманием к своему здоровью, страхом перед неизлечимыми болезнями, склонностью преувеличивать болезненные явления и приписывать себе несуществующие тяжелые недуги, называют: **(ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

- а) нытик
- б) меланхолик
- в) невротик
- г) астеник
- д) ипохондрик.

7. Впервые проблема профессионального здоровья была обозначена в трудах таких ученых как: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) М. Тейлор
- б) Ф. Джилбрет
- в) В.М. Бехтерев
- г) А.Г. Маклаков
- д) Л. Джилбрет.

8. П.Ч. Брэгг был известным: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) пропагандистом здорового образа жизни
- б) специалистом в области психического здоровья
- в) основателем учения о голодании
- г) специалистом в области сексуального здоровья
- д) гомеопатом.

9. Представление, что в основе психического здоровья лежит чувство безопасности в межличностных отношениях, сформировавшееся в детстве как результат отношений между ребенком и родителями, обозначено в трудах: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) А. Адлера
- б) Э. Фромма
- в) А. Фрейд
- г) К. Хорни
- д) Г. Олпорта.

10. В России, проблема критериев психического здоровья представлена в трудах: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) Б.В. Зейгарник
- б) В.Н. Мясищева
- в) Г.С. Никифорова
- г) Л.В. Куликова
- д) Б.С. Братуся.

11. Наиболее высокий уровень психического здоровья среди женщин наблюдается у: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) состоящих в браке
- б) вдов
- в) разведенных
- г) никогда не состоявших в браке
- д) оставленных партнерами

12. Наиболее высокий уровень психического здоровья среди мужчин наблюдается у: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) состоящих в браке
- б) вдовцов
- в) разведенных
- г) никогда не состоявших в браке
- д) оставленных партнершей.

13. К личностным факторам риска профессионального выгорания относятся следующие, за исключением: **(ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

- а) высокий уровень тревожности
- б) высокий уровень развития интеллекта
- в) склонность к интроверсии
- г) авторитарность
- д) низкий уровень самоуважения и самооценки.

14. Фактор психического здоровья личности, характеризующийся соответствием между опытом, переживанием, осознанием и выражением в гуманистической психологии обозначен термином: **(ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

- а) чувство общности
- б) эмпирическая свобода
- в) проприум
- г) идентичность
- д) конгруэнтность.

15. Ключевым критерием профессионального здоровья, согласно Г.С. Никифорову и его коллег, выступает: **(ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

- а) трудоспособность
- б) эффективность труда
- в) высокая дееспособность
- г) профессиональная работоспособность
- д) надежность труда.

16. Здоровье человека зависит на 50% от: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) наследственности
- б) экологии
- в) развития медицины
- г) образа жизни.

17. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) генетическом
- б) возрастном
- в) половом
- г) во всех аспектах.

18. Первые признаки заболевания проявляются в: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) нарушении биоритмов
- б) повышении температуры
- в) нарушении памяти
- г) потере аппетита.

19. Ведущим показателем функционального состояния организма являются: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) сила
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) общая физическая работоспособность
- д) ловкость.

20. Общественное здоровье – это: **(ОК-7, ПК-10)**

- а) здоровье группы людей
- б) личное здоровье
- в) здоровье населения страны
- г) здоровье людей определенной этнической группы.

2 уровень

1. Установите соответствие групп. **(ОК-7, ПК-10)**

1) Спорт профессиональный	А) Фундаментальная сторона физической культуры, базовая физическая культура. Обеспечивает общее физкультурное образование индивида, всестороннее воспитание его физических
---------------------------	--

	способностей
2) Спорт любительский	Б) Использование соревновательной деятельности, увеличение возможностей индивида ради развития его физических и психических способностей

Ответ: 1 – Б, 2 – А.

2. Установите соответствие основных принципов ЗОЖ. (ОК-7, ПК-10)

1) Принцип актуальности и научности	А) Формирование такого комплекса знаний, умений и навыков, которые во взаимосвязи с физическими, психическими, социальными и экологическими компонентами позволяют обеспечить последовательное освоение этапов ЗОЖ и его сохранение и укрепление на всем протяжении жизни
2) Принцип доступности	Б) На основе анализа состояния основных функций и систем организма индивида ему рекомендуется выбор профессии, которая по своим профессиографическим свойствам в большей степени соответствует психофизическим особенностям его организма
3) Принцип систематичности	В) Отбор знаний и умений в соответствии с изменяющимися условиями жизни и достижениями науки на данном этапе
4) Принцип экологичности и региональности	Г) При организации ЗОЖ необходимо учитывать экологическую обстановку и региональные особенности окружающей среды
5) Принцип профессионального соответствия	Д) Соответствие выдвигаемых требований к организации ЗОЖ к уровню образовательных возможностей индивида

Ответ: 1 – В, 2 – Д, 3 – А, 4 – Г, 5 – Б.

3. Установите соответствие понятий. (ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)

1) Профилактика	А) Система мер (коллективных или индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе
2) Профилактика болезней	Б) Предупреждение тех или иных заболеваний, сохранение здоровья и продление жизни человека

Ответ: 1 – Б, 2 – А.

4. Установите соответствие уровней психического здоровья. (ОК-7, ПК-10)

1) Здоровье на биологическом уровне	А) Связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях. Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому
2) Здоровье на психическом уровне	Б) Связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды
3) Здоровье на социальном уровне	В) Связано с личностью и зависит от таких личностных характеристик, как эмоционально-волевая и мотивационно-потребностная, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни

Ответ: 1 – Б, 2 – В, 3 – А.

5. Установите соответствие периодов работоспособности. (ОК-7, ПК-10)

1) Начальный период	А) Координация деятельности всех систем организма достигает оптимально возможного уровня
2) Второй период	Б) Длительная и интенсивная физическая работа неизбежно приводит к снижению работоспособности

3) Третий период	В) Восстановление работоспособности, наблюдается после завершения работы. рабочее напряжение снижается постепенно, постепенно снижается послерабочий уровень газообмена, кровообращения и дыхания. После интенсивной физической работы, близкой к максимальной, протекает в течение нескольких дней. Восстановление работоспособности до исходного состояния не прекращается, но усиливается в сторону повышения работоспособности
4) Четвертый период	Г) Происходит значительная перестройка функций организма, обеспечивающих работоспособность. Прежде всего, это относится к нервной системе. Рабочее возбуждение постепенно достигает оптимального уровня

*Ответ:* 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В.

*3 уровень*

**1. (ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

Пациентка Б. 52 года, состоит на учете у нефролога по поводу диагноза хроническая почечная недостаточность, прошла курс лечения в стационаре, имеет 1 группу инвалидности, в прошлом преподаватель в музыкальной школе. Нуждается в гемодиализе (3 раза в неделю). Стоит подключичный катетер. Состояние пациентки удовлетворительное, общительна, продолжает вести активный образ жизни несмотря на тяжесть заболевания: занимается огородом, капают грядки и поднимает тяжести, иногда нарушает диету и режим дня. Настаивает на отмене инвалидности, чтобы выйти на работу.

*Вопрос:* Определите тип реагирования на заболевание.

*Варианты ответов:*

- а) нозофобное
- б) пренебрежительное
- в) тревожное
- г) нормальное

*Ответ:* б.

**2. (ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

Пациент К., 35 лет. 8 месяцев назад перенес обширный инфаркт. Состояние пациента удовлетворительное. Проживает с матерью, не женат. В данный момент не работает. Больной подавлен, малообщителен, ограничивает себя в движениях – боится, что может «снова что-нибудь случиться с сердцем».

*Вопрос:* Определите тип реагирования на заболевание.

*Варианты ответов:*

- а) нозофобное
- б) пренебрежительное
- в) тревожное
- г) нормальное

*Ответ:* а.

**3. (ОК-7, ПК-5, ПК-7, ПК-10)**

Пациентка Р., 42 года, замужем, двое детей, предстоит операция по экстирпации матки. Накануне операции, несмотря на беседу с врачом, больная встревожена, очень волнуется за исход операции и высказывает опасения по поводу утраты привлекательности, переживает, как отразится операция на отношениях с мужем.

*Вопрос:* Определите тип реагирования на заболевание.

*Варианты ответов:*

- а) нозофобное
- б) пренебрежительное
- в) тревожное
- г) нормальное



Ответ: г.

*Критерии оценки:*

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **4.1. Методика проведения тестирования**

**Целью этапа** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

##### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

##### **Субъекты, на которых направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

##### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

##### **Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

##### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

##### **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

##### **Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы**

	Вид промежуточной аттестации
	зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)	18
Кол-во баллов за правильный ответ	2
Всего баллов	<b>36</b>
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)	8
Кол-во баллов за правильный ответ	4

<i>Всего баллов</i>	<b>32</b>
<i>Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)</i>	4
<i>Кол-во баллов за правильный ответ</i>	8
<i>Всего баллов</i>	<b>32</b>
<i>Всего тестовых заданий</i>	<b>30</b>
<i>Итого баллов</i>	<b>100</b>
<i>Мин. количество баллов для аттестации</i>	70

#### **Описание проведения процедуры:**

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

##### Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

##### Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

#### **Результаты процедуры:**

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные в соответствующую графу.

## **4.2. Методика проведения устного собеседования**

**Целью процедуры** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

#### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

#### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

#### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета). Деканатом факультета может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

#### **Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

**Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

**Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

**Описание проведения процедуры:**

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). Результат собеседования при проведении промежуточной аттестации форме зачёта – оценками «зачтено», «не зачтено».

**Результаты процедуры:**

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

Составитель: \_\_\_\_\_  /Е.М. Козвонина/

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  /И.В. Новгородцева/