

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.03.2023 12:58:26

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



**Образовательное частное учреждение высшего образования**

**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**

**(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)**

**психологический факультет**

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о.декана

\_\_\_\_\_/Н.В. Автионова/

**«31» октября 2022 г**

**Рабочая программа дисциплины**

**Психология здоровья**

**Укрупненная группа специальностей**

**37.00.00 Психологические науки**

**Направление подготовки 37.03.01 Психология**

**(уровень бакалавриат)**

**Направленность (профиль):**

**«Юридическая психология»**

**Формы обучения: очная, очно-заочная**

**Москва 2022**

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья». Направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль): «Психология в социальной и образовательной сферах» / сост. Ж.Р. Кардан. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2022. – 20с.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839 и Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» от «18» ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «25» декабря 2013 г., регистрационный № 30840), Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от «24» июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «18» августа 2015 г., регистрационный № 38575).

Разработчики: доктор медицинских наук, профессор, Ж.Р. Кардан.

Ответственный рецензент: Толстикова Светлана Николаевна, доктор  
психологических наук, профессор,  
МГПУ профессор кафедры психологическое  
образование

*(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики от 07.10.2022 № 1.

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций обучающегося как способности и готовности продуктивно решать профессиональные задачи на основе знания и опыта в сфере психологии здоровья.

Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- сформировать систему знаний в сфере психологии здоровья;
- сформировать умения применять знания и опыт в сфере психологии здоровья для решения профессиональных задач;
- развивать у обучающихся навыки самообразовательной деятельности в сфере теории и практики психологии здоровья.

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>ИУК-7.1.</b> Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>ИУК-7.2.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>ИУК-7.3.</b> Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>владеет опытом практических действий в сфере применения</b> здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
Психолого-педагогическое сопровождение	ПК-1	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) А/07.7	<p><b>ИПК-1.19. Знать:</b> закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе; превентивные методы работы с обучающимися "группы риска" (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p>

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
			<p><b>ИПК-1.20. Уметь:</b> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде</p> <p><b>ИПК-1.21. Владеть:</b> навыками выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер; владеть опытом практических действий в сфере планирования и реализации совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения; владеть навыками разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения; навыками разработки рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию); разработки рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении; навыками ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>
Психолого-педагогическая помощь	ПК-2	Психологическая профилактика нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации В/02.7	<p><b>ИПК-2.4. Знать:</b> способы адаптации детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций различных типов; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе; методы коррекции социально-психологического климата, урегулирования конфликтов; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с возрастными нормами их развития; теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе; типичные случаи возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; теории профессиональной и социально-психологической адаптации, методы и способы обеспечения их эффективности;</p> <p><b>ИПК-2.5. Уметь:</b> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и</p>

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
			<p>личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации; создавать и поддерживать в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, психологические условия обучения и воспитания, необходимые для нормального психического развития и формирования личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; способствовать созданию благоприятного психологического климата в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность; разрабатывать рекомендации по созданию и поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни обучающихся; вырабатывать рекомендации педагогам, преподавателям, родителям (законным представителям), воспитателям и работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период; эффективно взаимодействовать с педагогами и другими специалистами образовательной организации по вопросам развития обучающихся в ведущей для возраста деятельности</p> <p><b>ИПК-2.6. Владеть:</b> навыками выявления условий, затрудняющих становление и развитие личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; навыками профилактической работы с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; владеть навыками разработки предложений по формированию бережливого здоровья образовательных технологий, здорового образа жизни; владеть навыками разработки рекомендаций родителям (законным представителям) по вопросам психологической готовности к переходу на следующий уровень образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; навыками ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>
Психологические услуги	ПК-3	Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) А/06.7	<p><b>ИПК-3.16. Знать:</b> основы социальной психологии, психология малых групп; законодательство Российской Федерации и международные документы в области защиты прав детей; проблемы социализации на разных ступенях развития ребенка, нарушения социализации (дезадаптация, депривация); особенности адаптации детей-сирот и детей в замещающих семьях; возрастную психологию (характеристика возрастных периодов развития, особенности развития, нарушения в развитии и т.д.), педагогическую психологию; психологию семьи (структура, функции, этапы, проблемы внутрисемейных отношений); психологию горя, потери, утраты и проявления в поведении детей и взрослых пережитых травм; психологию кризисных состояний, последствий пережитых кризисных ситуаций, их проявлений в поведении; психологию воспитания (семейное воспитание, институциональное воспитание), роли и</p>

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
			<p>функции родителей; национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания); документооборот</p> <p><b>ИПК-3.17. Уметь:</b> общаться с разными категориями клиентов; общаться и взаимодействовать с детьми и подростками разных возрастов; проводить психологическое тестирование кандидатов в замещающие родители; обеспечивать проверку информации, полученной от кандидатов в замещающие родители; определять психологическую безопасность для ребенка среды в замещающей семье и ее окружении; разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры; адаптировать и применять зарубежный опыт психологической работы с замещающими семьями в практике собственной деятельности; применять разные виды и формы консультирования в соответствии с проблемами клиентов; использовать современные технологии работы с информацией, базами данных и иными информационными системами для решения вопросов оказания психологической помощи клиентам; хранить и обрабатывать персональные данные клиентов; вести документацию и служебную переписку; обеспечивать конфиденциальность полученных в результате деятельности сведений о клиенте; соблюдать требования профессиональной этики</p> <p><b>ИПК-3.18. Владеть:</b> навыками психологического обследования (тестирования) кандидатов и навыками подготовки психологического заключения об их возможности стать замещающими родителями; навыками составления программ психологической помощи клиентам с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей замещающих родителей и детей, передаваемых в семьи; навыками разработки программ и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т.д.); навыками консультирования клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей; навыками подготовки детей к устройству в замещающую семью; навыками консультирования детей по психологическим проблемам в замещающих семьях; навыками учета данных об оказанной психологической помощи</p>

### РАЗДЕЛ 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология здоровья» изучается в 3 семестре, относится к Блоку Б.1 «Дисциплины (модули)», «Часть, формируемая участниками образовательных отношений».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е.

Для успешного освоения данной дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: «Правовые и этические основы практической психологии», «Философия», «Управление проектами», «Общая психология», «Педагогика и психодидактика», «Психология развития и возрастная психология», «Психология труда и делового общения», «Социология», «Психология и педагогика семейных отношений», «Педагогическая психология с практикумом».

Знания, умения, навыки, опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения следующих дисциплин: «Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)», «Дефектология (специальная психология и коррекционная педагогика)», «Психология и педагогика инклюзивного образования», а также при прохождении всех типов учебной и производственной практики.

#### РАЗДЕЛ 4. ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ) ДИСЦИПЛИНЫ

(ОБЩАЯ, ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ВИДАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)

##### Трудоёмкость дисциплины и виды учебной работы (очно-заочная форма обучения)

З.е.	Всего часов	Контактная работа				Часы СР на подготов ку кур.раб.	Иная СР	Контроль
		Занятия лекционн ого типа	Занятия семинарского типа		Контактн ая работа по курсовой работе			
			Лабораторн ые	Практические/ семинарские				
3 семестр								
3	108	20	-	50	-	-	36	2
Всего по дисциплине								
3	108	20	-	50	-	-	36	2

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы психологии здоровья</b>		
<b>1</b>	Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье. Представлению о здоровье как многомерном феномене. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.
<b>2</b>	Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический. Отношение к здоровью как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов. Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья.
<b>РАЗДЕЛ 2. Факторы здоровья человека</b>		
<b>3</b>	Тема 2.1. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	Описание факторов здоровья человека в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов на здоровье человека (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности). «Болезни века». Социальные и психологические причины болезней адаптации. Внутренняя картина болезни и здоровья. Динамика отступления человека к болезни. Психологическая типология личности и здоровья.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
4	Тема 2.2. Окружающая среда и здоровье	Человек как микрокосмический объект. Солнечные факторы, влияющие на здоровье человека. Геомагнитные факторы. Геофизические возмущения и сердечно-сосудистая система. Ультрафиолетовое облучение и здоровье. Видимый свет и здоровье человека. Сезонные депрессии. Влияние гравитации на самочувствие людей. Погода и здоровье. Комфортность территорий. Понятие физиологической и патологической метеочувствительности. Проблемы антропогенного загрязнения. Основные источники химического загрязнения среды. Загрязнение атмосферного воздуха. Загрязнение воды и почвы. Загрязнение окружающей среды на промышленных предприятиях. Биологические антропогенные факторы. Физические антропогенные факторы. Социальные факторы и показатели здоровья. Недостаточное питание. Избыточное, нерациональное питание. Жилищно-бытовые условия. Гигиена личная и окружающей среды. Риск сердечно-сосудистых заболеваний и национальное экономическое состояние, курение, гиподинамия, потребление животных жиров и алкоголя, социально обусловленный эмоциональный стресс. Вредные привычки и болезни. Заболевания как социопатии.
<b>РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья</b>		
5	Тема 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	Научная организация труда. Человек как биосоциальное существо и труд. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Психическое здоровье и выход на пенсию. Современные представления о старости и старении. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства. Особенности психического старения человека: восприятие, мышление, память, внимание, воображение, психомоторика, эмоции. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения. Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций.
6	Тема 3.2. Здоровье и образ жизни	Отношение человека к сохранению здоровья. Взгляды В.М. Бехтерева на обеспечение развития и здоровья личности. Основные принципы психологии здоровья у Н.М. Амосова. Опыт сохранения здоровья в Германии. Государство и охрана здоровья. Экстремальные факторы среды как фактор риска. Факторы риска расстройств здоровья людей в понимании современной медицины. Питание как фактор риска. Избыточная масса тела. Низкая физическая активность. Курение и алкоголь. Возраст. Половые различия. Основы сексуального здоровья. Адаптивные индивидуальные типы.

**Перечень разделов (модулей), тем дисциплины и распределение учебного времени по разделам/темам дисциплины, видам учебных занятий (в т.ч. контактной работы), видам текущего контроля**



очно-заочная форма обучения								
Разделы / Темы	Контактная работа			Часы СР на подгот овку кур. р.	Иная СР	Конт роль	Всего часов	
	Заняти я лекцио нного типа	Занятия семинарского типа						Контак тная работа по кур.р
		Лаб.р	Прак. /сем.					
3 семестр								
РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы психологии здоровья	8	-	16	-	-	12	-	38
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	4	-	10	-	-	6	-	
Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	4	-	6	-	-	6	-	
РАЗДЕЛ 2. Факторы здоровья человека	6	-	14	-	-	12	-	32
Тема 2.1. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	2	-	8	-	-	6	-	
Тема 2.2. Окружающая среда и здоровье	4	-	6	-	-	6	-	
РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья	6	-	20	-	-	12	-	38
Тема 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	2	-	10	-	-	6	-	
Тема 3.2. Здоровье и образ жизни	4	-	10	-	-	6	-	
Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	2	2
Итого	20	-	50	-	-	36	2	108

### ЗАНИЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА для очно-заочной формы обучения

#### *Семинарские занятия*

Общие рекомендации по подготовке к семинарским занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия. Работа во время проведения занятия семинарского типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

#### 3 семестр

**Тема № 1.1. Введение в психологию здоровья**

**Семинары**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
2. История развития идей о здоровье.
3. Представлению о здоровье как многомерном феномене.
4. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья.
5. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья.
6. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья.
7. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности.
8. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.
9. Описания психологического здоровья в различных теориях личности.
10. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
11. Социальные изменения и здоровье общества.

#### Литература:

##### Основная

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

##### Дополнительная

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютин. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>

2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

## **Тема № 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования**

### **Семинары**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический.
2. Отношение к здоровью как один из элементов самосохранительного поведения.
3. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.
4. Оценка и самооценка физического здоровья.
5. Оценка и самооценка психического здоровья.
6. Структура и признаки психологического здоровья личности.
7. Критерии и оценка социального здоровья.

#### Литература:

##### Основная

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

##### Дополнительная

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютин. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>

2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

## **Тема № 2.1. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека**

### **Семинары**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Описание факторов здоровья человека в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова.

2. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора.
3. Влияние внутренних факторов на здоровье человека (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).

Литература:

Основная

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

Дополнительная

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малюткина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>

2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

## **Тема № 2.2. Окружающая среда и здоровье *Семинары***

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Солнечные факторы, влияющие на здоровье человека. Геомагнитные факторы. Геофизические возмущения и сердечно-сосудистая система.
2. Ультрафиолетовое облучение и здоровье. Видимый свет и здоровье человека.
3. Сезонные депрессии. Влияние гравитации на самочувствие людей. Погода и здоровье. Комфортность территорий.
4. Понятие физиологической и патологической метеочувствительности. Проблемы антропогенного загрязнения. Основные источники химического загрязнения среды. Загрязнение атмосферного воздуха.
5. Загрязнение воды и почвы. Загрязнение окружающей среды на промышленных предприятиях. Биологические антропогенные факторы.
6. Физические антропогенные факторы. Социальные факторы и показатели здоровья. Недостаточное питание. Избыточное, нерациональное питание. Жилищно-бытовые условия. Гигиена личная и окружающей среды.
7. Риск сердечно-сосудистых заболеваний и национальное экономическое состояние, курение, гиподинамия, потребление животных жиров и алкоголя, социально обусловленный эмоциональный стресс.
8. Вредные привычки и болезни.
9. Заболевания как социопатии.

Литература:

Основная

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

Дополнительная

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малюткина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>

2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

## **Тема № 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности *Семинары***

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Научная организация труда.

2. Человек как биосоциальное существо и труд.
3. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности.
4. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности.
5. Психическое здоровье и выход на пенсию.
6. Современные представления о старости и старении.
7. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства.
8. Особенности психического старения человека: восприятие, мышление, память, внимание, воображение, психомоторика, эмоции.
9. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения.
10. Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога.
11. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии.
12. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций.

#### Литература:

##### Основная

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

##### Дополнительная

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>

2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

### Тема № 3.2. Здоровье и образ жизни

#### Семинары

##### Вопросы для обсуждения:

1. Отношение человека к сохранению здоровья.
2. Взгляды В.М. Бехтерева на обеспечение развития и здоровья личности.
3. Основные принципы психологии здоровья у Н.М. Амосова.
4. Государство и охрана здоровья.
5. Экстремальные факторы среды как фактор риска.
6. Факторы риска расстройств здоровья людей в понимании современной медицины.
7. Питание как фактор риска. Избыточная масса тела. Низкая физическая активность.
8. Курение и алкоголь.
9. Возраст. Половые различия. Адаптивные индивидуальные типы.

#### Литература:

##### Основная

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

##### Дополнительная

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>

2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

## РАЗДЕЛ 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных практических занятиях

#### Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов, тем	Используемые образовательные технологии	Часы
<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы психологии здоровья</b> Тема 1.1. Введение в психологию здоровья Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	Доклады, сопровождаемые презентациями; обсуждение докладов; опрос на семинарском занятии; работа в малых группах; обсуждение эссе; защита рефератов, защита проектов; дискуссии по проблемным вопросам семинара; обсуждение решений профессионально-ориентированных заданий и задач; обсуждение и анализ решения кейсов; дидактические игры; веб-квест; обсуждение «банка мнений»; «аукцион идей»; «круглые столы», деловые игры	12
<b>РАЗДЕЛ 2. Факторы здоровья человека</b> Тема 2.1. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека Тема 2.2. Окружающая среда и здоровье	Доклады, сопровождаемые презентациями; обсуждение докладов; опрос на семинарском занятии; работа в малых группах; обсуждение эссе; защита рефератов, защита проектов; дискуссии по проблемным вопросам семинара; обсуждение решений профессионально-ориентированных заданий и задач; обсуждение и анализ решения кейсов; дидактические игры; веб-квест; обсуждение «банка мнений»; «аукцион идей»; «круглые столы», деловые игры	20
<b>РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья</b> Тема 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности Тема 3.2. Здоровье и образ жизни	Доклады, сопровождаемые презентациями; обсуждение докладов; опрос на семинарском занятии; работа в малых группах; обсуждение эссе; защита рефератов, защита проектов; дискуссии по проблемным вопросам семинара; обсуждение решений профессионально-ориентированных заданий и задач; обсуждение и анализ решения кейсов; дидактические игры; веб-квест; обсуждение «банка мнений»; «аукцион идей»; «круглые столы», деловые игры	20

#### Практикум

##### Кейсы

##### *А. Проанализируйте ситуации*

1. Ситуация: больной на приеме у врача с трудом вступает в контакт, проявляя подозрительность и недоверие. Впоследствии не придает серьезного значения его указаниям и рекомендациям, осложняя взаимодействие, что может привести к конфликту с медицинским персоналом. Какой описывается тип личностной реакции пациента?
2. Ситуация: после полученной травмы спортсмен вновь возвращается к усиленным тренировкам, игнорируя указания врача на время реабилитации снизить интенсивность профессиональных нагрузок. Какой тип личностной реакции описывается у пациента?
3. Ситуация: пациентка одновременно лечится в разных лечебных учреждениях, после просмотра телепередачи о своей болезни находится во власти страха, по совету соседки обращается к знахарке. Какой тип личностной реакции описывается у пациента?
4. Ситуация: пациент всегда вовремя приходит на консультацию к врачу, со вниманием и послушанием относится ко всем рекомендациям и назначениям. Он безгранично доверяет своему лечащему врачу и признателен ему за помощь. Какой тип личностной реакции

описывается у пациента?

5. Ситуация: пациент с устойчивыми эмоционально-волевыми процессами относится к своему заболеванию очень спокойно, хотя точно выполняет лечебно-оздоровительные мероприятия и всегда вовремя приходит на консультации к врачу. Зачастую такой пациент не осознает свою болезнь. Какой тип личностной реакции описывается у пациента?
6. Ситуация: пациент благополучно прошел курс лечения, однако он постоянно находится во власти болезненных сомнений в ожидании рецидива заболевания. Какой тип личностной реакции описывается у пациента?

### ***Б. Определите «болезнь цивилизации».***

а. Данной категории людей характерен внутриличностный конфликт между агрессивными импульсами, стремлением к достижению высоких социальных целей, высоких стандартов социальной жизни и потребностью в зависимости от значимых лиц. Эти лица обычно держатся внешне спокойно, но высказывают много жалоб и часто импульсивны, открыто гнева не выражают, при этом у них потенциально накапливается ярость. Их поведение в целом описывается как чрезмерно адаптивное, уступчивое, ориентированное на социальный успех со стремлением сдерживания как положительных, так и отрицательных аффектов. Какое заболевание может развиться у данной личности. Гипертиреоз, сахарный диабет, язвенный колит, гипертоническая болезнь

б. В появлении данного заболевания существенное значение имеют истерические личностные черты, повышенная ипохондричность, осознаваемая тревога. Чаще всего в семьях таких больных родители стремятся к контролю и подавлению инициативы своих детей, запрещению спонтанных эмоциональных проявлений, так как в такой семье считается неприличным проявлять свои истинные чувства. гипертоническая болезнь бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца (ИБС), гипертиреоз

в. Возникновению данного заболевания способствуют и неосознаваемые страхи, приводящие к постоянному стрессовому реагированию с гипергликемией, закономерной в реакциях «бегства-борьбы». Заболевание здесь может развиваться из начальной гипергликемии, поскольку реальная реализация психологического напряжения отсутствует. Психические проявления этого состояния разнообразны - расстройства сознания делириозного типа, деперсонализационные и дереализационные феномены, галлюцинаторно-параноидные эпизоды, эйфория. Нередко встречаются разнообразные расстройства восприятия: блеклость или красочность мироощущения (преобладание желтых и синих тонов), расстройства схемы тела, изменения чувства времени и др. ишемическая болезнь сердца (ИБС) гипертиреоз сахарный диабет язвенный колит

г. Люди, предрасположенные к возникновению этого вида заболевания, характеризуются торопливостью в ведении дел, нетерпением, чувством постоянной нехватки времени и высокой ответственности за порученное дело. Они обладают неуверенностью в себе, эмоциональной лабильностью, их характеризует «уход в работу», так как ни на что другое у них просто не хватает времени. гипертоническая болезнь бронхиальная астма ишемическая болезнь сердца (ИБС) гипертиреоз

е. У данной категории людей желания зависимости очень сильны, однако отвергаются ими, они лишены покоя и ориентированы на успех. Сознательная установка у них такова: я успешен, деятелен, продуктивен и независим. Одновременно в бессознательном - в точности противоположная установка – чрезмерно сильная потребность в любви, зависимости и помощи. Потребность в заботе и ласке вызывает хронический бессознательный голод с гиперсекрецией желудочного сока, что особенно опасно для лиц, генетически предрасположенных к данному заболеванию. Какое заболевание может развиться у данной категории людей. гипертоническая

болезнь бронхиальная астма язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки ишемическая болезнь сердца (ИБС)

f. Заболеванию часто предшествует сильное переживание, характерна семейная предрасположенность к болезни. Двигательное и внутреннее беспокойство, возбуждение и раздражительность являются следствием повышенной секреции гормонов щитовидной железы. В личностном плане у больных наблюдается постоянная активность, готовность перевыполнять свои задания. Они производят впечатление личностной зрелости, но она адекватна не всем ситуациям и лишь с трудом скрывает их страх и слабость. В детстве эти больные испытывали сильную привязанность и зависимость от матери, поэтому они не переносят угрозы потери любви.

g. У лиц с этим видом заболевания преобладают компульсивные личностные черты. Эти опрятны, любят порядок, пунктуальны, а свой гнев выражают весьма сдержанно. Больные чаще происходят из семей, в которых вообще мало говорят о чувствах. У больных низкая самооценка и они весьма чувствительны к собственным неудачам. Потеря отношений с ключевой фигурой бессознательно переживается больными как угроза собственному существованию. Больным явно недостает сознательного переживания агрессии и соответствующего поведения.

h. В отношении этого заболевания есть данные о том, что его развитию способствуют внутриличностные конфликты, которые компенсаторно удовлетворяются актом еды. Здесь проявляется как бы символическая психологическая формула: еда равна любви. Это ведет к стабильной гипергликемии, которая ослабляет секреторную деятельность островков Лангерганса поджелудочной железы. Одновременно, как следствие отождествления пищи с любовью, уничтожается эмоция голода. Состояние голода усиливается независимо от принятия пищи. Формируется «голодный» метаболизм, который соответствует метаболизму больного данным заболеванием.

## РАЗДЕЛ 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Самостоятельная работа

Наименование разделов/тем	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Часы
<b>РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья</b> Тема 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности Тема 3.2. Здоровье и образ жизни	Научная организация труда. Человек как биосоциальное существо и труд. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Психическое здоровье и выход на пенсию. Современные представления о старости и старении. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства.	Подготовка к учебным аудиторным занятиям: - проработка теоретического материала учебной дисциплины; - работа со специальной литературой, периодическими изданиями и иными видами информации по темам занятий; - подготовка к текущему контролю (подготовка к контрольным работам, тестированию); - подготовка докладов, презентаций; - подготовка рефератов; - написание эссе; - решение практических задач, кейсов; - подготовка к деловой игре	<b>2</b>



## 6.1. Темы эссе<sup>1</sup>

1. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
2. История развития идей о здоровье: краткая характеристика этапов.
3. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья.
4. Современные подходы к исследованию психологии здоровья.
5. Психологические факторы здоровья.
6. Идея системности в толковании понятия здоровья.
7. Внутренняя картина здоровья.
8. Внутренняя картина болезни.
9. Факторы, формирующие здоровье.
10. Понятие физического здоровья. Факторы физического здоровья.
11. Двигательная активность и здоровье.
12. Подходы и методы оценки физического здоровья.
13. Гармония как критерий психологического здоровья.
14. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
15. Психологические модели аддиктивного поведения.

## 6.2. Примерные задания для самостоятельной работы<sup>2</sup>

### *Темы докладов/рефератов:*

1. Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом.
2. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Взаимосвязь психологии здоровья с другими смежными науками (медицина, валеология, психогигиена и др.).
3. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.
4. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
5. Психическая саморегуляция и здоровье.
6. Сопоставление психологии здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
7. Определение психологии здоровья. Ее цели и задачи.
8. Направление научных исследований в области психологии здоровья.
9. Объект и предмет психологии здоровья.
10. Базовые определения здоровья.
11. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
12. Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
13. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
14. Мифическая природа нарушений здоровья.
15. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.
16. Психологические концепции развития психосоматических расстройств.
17. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
18. Формы работы в области психологии здоровья.
19. Подходы к определению психической нормы и патологии.
20. Критерии психического здоровья.
21. Перечень качеств зрелой личности.
22. «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде.
23. Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье».
24. Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
25. Легальные и нелегальные наркотики.
26. Определение зависимости. Виды зависимостей.
27. Личностные особенности зависимых.
28. Критерии диагностики Интернет-зависимости.
29. Первичная профилактика зависимостей.
30. Влияние особенностей зачатия, течения беременности, родов и раннего постнатального периода

<sup>1</sup> Перечень тем не является исчерпывающим. Обучающийся может выбрать иную тему по согласованию с преподавателем.

<sup>2</sup> Перечень тем докладов/рефератов не является исчерпывающим. Обучающийся может выбрать иную тему по согласованию с преподавателем.



- на развитие человека и его здоровье.
31. Психическое здоровье студентов. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
  32. Понятие «профессиональное здоровье».
  33. Синдром эмоционального выгорания.

### **6.3. Примерные варианты контрольной работы**

#### **Вариант 1**

1. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.
2. Психопрофилактика зависимого поведения.
3. Формирование внутренней картины здоровья.
4. Психологические аспекты долголетия.

#### **Вариант 2**

1. Представления о здоровой личности в отечественной психологии.
2. Проблема профессионального здоровья.
3. Психологический портрет долгожителя.
4. Социально-психологические факторы здоровья.

## **РАЗДЕЛ 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **7.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине в 8 семестре является зачет с оценкой, который проводится в **устной** форме.

### **7.2. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (зачет с оценкой)**

1. Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом.
2. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Взаимосвязь психологии здоровья с другими смежными науками.
3. Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.
4. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
5. Психическая саморегуляция и здоровье.
6. Сопоставление психологии здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
7. Определение психологии здоровья. Ее цели и задачи.
8. Направление научных исследований в области психологии здоровья.
9. Объект и предмет психологии здоровья.
10. Базовые определения здоровья.
11. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
12. Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
13. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
14. Мифическая природа нарушений здоровья.
15. Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.
16. Психологические концепции развития психосоматических расстройств.
17. Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
18. Формы работы в области психологии здоровья.
19. Подходы к определению психической нормы и патологии.
20. Критерии психического здоровья.
21. Перечень качеств зрелой личности.
22. «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде.
23. Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье».
24. Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
25. Легальные и нелегальные наркотики.
26. Определение зависимости. Виды зависимостей.
27. Личностные особенности зависимых.
28. Критерии диагностики Интернет-зависимости.
29. Первичная профилактика зависимостей.

30. Влияние особенностей зачатия, течения беременности, родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
31. Психическое здоровье студентов.
32. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
33. Понятие «профессиональное здоровье».
34. Синдром эмоционального выгорания.
35. Классификация методов развития личности.
36. Почему психология здоровья рассматривается как междисциплинарная область знаний?
37. Каковы основные цели и задачи психологии здоровья?
38. Перечислите направления научных исследований в области психологии здоровья?
39. Назовите объект и предмет психологии здоровья?
40. Дайте базовые определения здоровья?
41. Как сформировать мотивацию к сохранению, укреплению и развитию здоровья?
42. Что значит быть эмоционально благополучным человеком?
43. Что такое внутренняя картина здоровья?
44. Перечислите социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств?
45. Указать теоретические основы процессов саморазвития, самореализации, самоменеджмента, самоорганизации?
46. Перечислить принципы образования в течение всей жизни?
47. Дать характеристику возможным перспективам своей профессиональной карьеры?
48. Определить взаимосвязь своей профессии с другими смежными профессиями?
49. Раскрыть принципы управления своим временем?
50. Указать способы оценки временных и ресурсных дефицитов на основе самоанализа, рефлексии, принципы определения направления работы по восполнению дефицитов?
51. Описать порядок выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни?
52. Указать способы приобретения новых знаний и навыков профессиональной деятельности?
53. Определить приоритеты профессионального роста (на собственном примере)?
54. Указать закономерности функционирования здорового организма?
55. Раскрыть принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма?
56. Перечислить способы пропаганды здорового образа жизни?
57. Раскрыть сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма?
58. Указать принципы поддержания должного уровня физической подготовленности; распределения нагрузки; выработки индивидуальной программы физической подготовки, учитывающей индивидуальные особенности развития организма?
59. Охарактеризовать принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности?
60. Обосновать методы поддержки должного уровня физической подготовленности?
61. Перечислить навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности?
62. Охарактеризовать практические действия в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма?
63. Привести пример действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности?
64. Перечислить теоретические и методические основы психологической профилактики?
65. Указать критерии оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам?
66. Описать порядок проведения психопрофилактических мероприятий?
67. Раскрыть методы и приемы контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий?
68. Перечислить закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций?
69. Раскрыть признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи?
70. Охарактеризовать современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды?
71. Перечислить приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в

- соответствии с возрастными особенностями их развития?
72. Раскрыть суть теории и методов предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причины возникновения, методов предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива?
  73. Дать характеристику основам возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе?
  74. Перечислить превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)?
  75. Указать принципы планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации?
  76. Дать характеристику методам разработки психологических рекомендаций по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе?
  77. Описать принципы подготовки рекомендаций педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды?
  78. Указать порядок проведения мероприятий по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде?
  79. Охарактеризовать критерии выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер?
  80. Дать описание порядку планирования и реализации совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения?
  81. Указать порядок разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, описать критерии оценки результатов их применения?
  82. Дать характеристику методам разработки рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию)?
  83. Дать характеристику методам разработки рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении?
  84. Указать принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)?
  85. Раскрыть способы адаптации детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций различных типов?
  86. Дать характеристику современным теориям формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе?
  87. Перечислить методы коррекции социально-психологического климата, урегулирования конфликтов?
  88. Указать признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи?
  89. Охарактеризовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с возрастными нормами их развития?
  90. Раскрыть суть теории и методов предотвращения «профессионального выгорания» специалистов?
  91. Дать характеристику основам возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе?
  92. Перечислить типичные случаи возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива?
  93. Указать теории профессиональной и социально-психологической адаптации, методы и способы обеспечения их эффективности?
  94. Описать принципы планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных

общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации?

95. Указать принципы создания и поддержания в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития и формирования личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации?
96. Перечислить приемы и методы, способствующие созданию благоприятного психологического климата в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность?
97. Описать принципы разработки рекомендаций по созданию и поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни обучающихся?
98. Указать критерии подготовки рекомендаций педагогам, преподавателям, родителям (законным представителям), воспитателям и работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период?
99. Раскрыть принципы эффективного взаимодействия с педагогами и другими специалистами образовательной организации по вопросам развития обучающихся в ведущей для возраста деятельности?
100. Раскрыть методы выявления условий, затрудняющих становление и развитие личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации?
101. Охарактеризовать методы профилактической работы с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации?
102. Перечислить принципы разработки предложений по формированию бережливых образовательных технологий, здорового образа жизни?
103. Перечислить принципы разработки рекомендаций родителям (законным представителям) по вопросам психологической готовности к переходу на следующий уровень образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации?
104. Указать принципы ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)?
105. Перечислить основные нормативные документы Российской Федерации и международные документы в области защиты прав детей?
106. Указать основные проблемы социализации на разных ступенях развития ребенка, нарушения социализации (дезадаптация, депривация)?
107. Раскрыть особенности адаптации детей-сирот и детей в замещающих семьях?
108. Описать юридические и этические основы психологического сопровождения процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)?
109. Раскрыть правила и принципы общения с разными категориями клиентов?
110. Раскрыть правила и принципы общения и взаимодействия с детьми и подростками разных возрастов?
111. Описать порядок проведения психологического тестирования кандидатов в замещающие родители?
112. Описать порядок проведения проверки информации, полученной от кандидатов в замещающие родители?
113. Указать принципы определения психологической безопасности для ребенка в замещающей семье и ее окружении?
114. Перечислить основные правила хранения и обработки персональных данных клиентов?
115. Перечислить основные требования к ведению документации и служебной переписки?
116. Перечислить основные принципы обеспечения конфиденциальности полученных в результате деятельности сведений о клиенте?
117. Указать принципы соблюдения требований профессиональной этики?
118. Описать порядок проведения психологического обследования (тестирования) кандидатов и правила подготовки психологического заключения об их возможности стать замещающими родителями?
119. Раскрыть правила и принципы составления программ психологической помощи клиентам с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей замещающих родителей и

детей, передаваемых в семьи?

120. Раскрыть правила и принципы разработки программ и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т.д.)?
121. Раскрыть методы и принципы консультирования клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей?
122. Перечислить основные правила подготовки детей к устройству в замещающую семью?
123. Раскрыть методы и принципы консультирования детей по психологическим проблемам в замещающих семьях?
124. Указать принципы и порядок учета данных об оказанной психологической помощи?

**7.4. Результаты обучения по дисциплине, которые соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций, с этапами их (компетенций) формирования, методами/средствами контроля в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции/ Категория компетенции	Формулировка компетенции ФГОС ВО / ОТФ (код, наименование)/ Профессиональный стандарт (код, наименование)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы / Показатели оценивания компетенции	Методы/ средства контроля
УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>ИУК-6.1.</b> Знает теоретические основы процессов саморазвития, самореализации, самоменеджмента, самоорганизации; знает принципы образования в течение всей жизни; возможные перспективы своей профессиональной карьеры; взаимосвязь своей профессии с другими смежными профессиями	Этап формирования знаний / Уровень освоения, осознания и понимания программного материала (усвоение блока теоретических вопросов, усвоение базовых понятий, терминов и др.); логика, грамотность изложения программного материала на семинарских занятиях, зачете, умение самостоятельно обобщать и излагать программный материал	Устный контроль/ опрос на семинарских занятиях, зачете, экзамене; анализ докладов на семинарских занятиях; анализ защиты рефератов; анализ защиты проектов; применение теоретических знаний при анализе (разборе) конкретных практико-ориентированных ситуаций и профессионально-прикладных задач, анализ использования теоретических знаний в процессе решения кейсов, в ходе деловых игр; письменный контроль, анализ содержания эссе; тестирование (выполнение тестовых заданий)
УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1.</b> Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма		
ОПК-6 Психологическая профилатика	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	<b>ИОПК-6.1.</b> Знает теоретические и методические основы психологической профилактики		

ПК-1 Психолого-педагогическое сопровождение	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) А/07.7	<b>ИПК-1.19. Знать:</b> закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе; превентивные методы работы с обучающимися "группы риска" (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)		
ПК-2 Психолого-педагогическая помощь	Психологическая профилактика нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации В/02.7	<b>ИПК-2.4. Знать:</b> способы адаптации детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций различных типов; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе; методы коррекции социально-психологического климата, урегулирования конфликтов; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с возрастными нормами их развития; теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе; типичные случаи возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; теории профессиональной и социально-психологической адаптации, методы и способы обеспечения их эффективности;		
ПК-3 Психологические услуги	Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) А/06.7	<b>ИПК-3.16. Знать:</b> основы социальной психологии, психология малых групп; законодательство Российской Федерации и международные документы в области защиты прав детей; проблемы социализации на разных ступенях развития ребенка, нарушения социализации (дезадаптация, депривация); особенности адаптации детей-сирот и детей в замещающих семьях; возрастную психологию (характеристика возрастных периодов развития, особенности развития, нарушения в развитии и т.д.), педагогическую психологию; психологию семьи (структура, функции, этапы, проблемы внутрисемейных отношений); психологию горя, потери, утраты и проявления		

		в поведении детей и взрослых пережитых травм; психологию кризисных состояний, последствий пережитых кризисных ситуаций, их проявлений в поведении; психологию воспитания (семейное воспитание, институциональное воспитание), роли и функции родителей; национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания); документоведение		
УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>ИУК-6.2.</b> Умеет управлять своим временем; оценивать временные и ресурсные дефициты на основе самоанализа, рефлексии, определять направления работы по восполнению дефицитов; умеет выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Этап формирования умений / Качество выполнения аналитических заданий (ситуационные задания, профессионально-ориентированные задачи, кейсы, проблемные ситуации и т.д.) Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	Анализ проявленных умений при решении кейсов, в ходе деловых игр; письменный контроль, анализ качества решений профессиональных задач в контрольных работах; анализ содержания профессионально-ориентированных эссе; тестирование (выполнение тестовых заданий); анализ защит профессионально-ориентированных проектов; опрос на семинарских занятиях, зачете, экзамене; анализ докладов на семинарских занятиях; анализ защиты рефератов; анализ решения конкретных практико-ориентированных ситуаций и профессионально-прикладных задач, анализ защиты дневников практики
УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.2.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.		
ОПК-6 Психологическая профилектика	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	<b>ИОПК-6.2.</b> Умеет оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам		



ПК-1 Психолого-педагогическое сопровождение	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) А/07.7	<b>ИПК-1.20. Уметь:</b> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде
ПК-2 Психолого-педагогическая помощь	Психологическая профилактика нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации В/02.7	<b>ИПК-2.5. Уметь:</b> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации; создавать и поддерживать в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, психологические условия обучения и воспитания, необходимые для нормального психического развития и формирования личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; способствовать созданию благоприятного психологического климата в образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность; разрабатывать рекомендации по созданию и поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни обучающихся; вырабатывать рекомендации педагогам, преподавателям, родителям (законным представителям), воспитателям и работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период; эффективно взаимодействовать с педагогами и другими специалистами образовательной организации по вопросам развития обучающихся в ведущей для возраста деятельности

ПК-3 Психологические услуги	Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) А/06.7	<b>ИПК-3.17. Уметь:</b> общаться с разными категориями клиентов; общаться и взаимодействовать с детьми и подростками разных возрастов; проводить психологическое тестирование кандидатов в замещающие родители; обеспечивать проверку информации, полученной от кандидатов в замещающие родители; определять психологическую безопасность для ребенка среды в замещающей семье и ее окружении; разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры; адаптировать и применять зарубежный опыт психологической работы с замещающими семьями в практике собственной деятельности; применять разные виды и формы консультирования в соответствии с проблемами клиентов; использовать современные технологии работы с информацией, базами данных и иными информационными системами для решения вопросов оказания психологической помощи клиентам; хранить и обрабатывать персональные данные клиентов; вести документацию и служебную переписку; обеспечивать конфиденциальность полученных в результате деятельности сведений о клиенте; соблюдать требования профессиональной этики		
УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>ИУК-6.3.</b> Владеет навыками тайм-менеджмента; способами приобретения новых знаний и навыков профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере определения приоритетов своего профессионального роста	Этап формирования навыков и получения опыта действий / Качество выполнения аналитических заданий (ситуационные задания, профессионально-ориентированные задачи, кейсы, проблемные ситуации и т.д.) Решение практических заданий и задач, владение профессиональными навыками и умениями при выполнении практических (профессионально-ориентированных) заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать профессионально-прикладной материал; умение приводить примеры из профессиональной практики специалистов	Анализ проявленных навыков при решении кейсов, в ходе деловых игр; письменный контроль, анализ качества решений профессиональных задач в контрольных работах; анализ содержания профессионально-ориентированных эссе; тестирование (выполнение тестовых заданий); анализ защит профессионально-ориентированных проектов; опрос на семинарских занятиях, зачете, экзамене; анализ докладов на семинарских занятиях; анализ защиты рефератов; анализ решения конкретных практико-ориентированных ситуаций и профессионально-
УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.3.</b> Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>владеет опытом практических действий в сфере применения</b> здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности		

ОПК-6 Психологическая профил актика	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	<b>ИОПК-6.3.</b> Владеет опытом практических действий в сфере проведения психопрофилактических мероприятий; владеет методами и приемами контроля, оценки качества психопрофилактических мероприятий		прикладных задач, анализ защиты дневников практики
ПК-1 Психолого-педагогическое сопровождение	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) А/07.7	<b>ИПК-1.21. Владеть:</b> навыками выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер; владеть опытом практических действий в сфере планирования и реализации совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения; владеть навыками разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения; навыками разработки рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию); разработки рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении; навыками ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)		
ПК-2 Психолого-педагогическая помощь	Психологическая профилактика нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных	<b>ИПК-2.6. Владеть:</b> навыками выявления условий, затрудняющих становление и развитие личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; навыками профилактической работы с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; владеть навыками разработки предложений по формированию берегающих здоровье образовательных технологий, здорового образа жизни; владеть навыками разработки рекомендаций родителям (законным представителям) по вопросам		

	программ, развитии и социальной адаптации В/02.7	психологической готовности к переходу на следующий уровень образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации; навыками ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)		
ПК-3 Психологические услуги	Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) А/06.7	<b>ИПК-3.18. Владеть:</b> навыками психологического обследования (тестирования) кандидатов и навыками подготовки психологического заключения об их возможности стать замещающими родителями; навыками составления программ психологической помощи клиентам с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей замещающих родителей и детей, передаваемых в семьи; навыками разработки программ и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т.д.); навыками консультирования клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей; навыками подготовки детей к устройству в замещающую семью; навыками консультирования детей по психологическим проблемам в замещающих семьях; навыками учета данных об оказанной психологической помощи		

## **7.5. Примерные тестовые задания для контроля (мониторинга) качества усвоения материала, в том числе в рамках рубежного контроля знаний<sup>3</sup>**

### **Задания тестового контроля**

1. Холистический подход психологии здоровья опирается:
  - на клиническую картину личности
  - на изучение психики человека
  - на изучение поведенческих процессов
  - на всестороннее гармоничное развитие личности
2. Способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться; умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь, относится к:
  - духовному потенциалу человека
  - потенциал тела
  - потенциал разума
  - потенциал чувств
3. Этапы переживания болезни человека во времени (восстановите последовательность):
  - предмедицинская фаза
  - фаза ломки жизненного стереотипа
  - фаза адаптации к болезни
  - фаза «капитуляции»- примирения с болезнью
  - фаза формирования компенсаторных механизмов
4. Одним из постоянных симптомов неврастения является:
  - высокое артериальное давление
  - потеря зрения
  - головная боль (по принципу «стягивающего обруча»)
  - оглушенность
5. Нарушение функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых по большей части связано:
  - с нервно-психическими факторами
  - переживанием острой или хронической психологической травмы
  - специфическими особенностями эмоционального реагирования личности.
  - невротические расстройства
  - стресс
  - психоз
  - психосоматические расстройства
6. Характеристика личности, при которой снижена способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний ... .
7. Для психосоматической семьи является характерными:
  - сверхвключенность родителей в жизнь и проблемы ребенка
  - открытое выражение несогласия и обсуждение конфликта
  - личность отца выступает как доминирующая
  - ригидность членов семьи
  - сверхчувствительность каждого члена к бедам других членов семьи
8. Фазы стресса следуют в таком порядке (восстановите последовательность):  
Истощение - Тревога - Резистентность
9. Совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека или животного в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.
  - фрустрация
  - страх
  - стресс
  - тревога
10. Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

---

<sup>3</sup>Рубежный контроль знаний проводится для студентов очно-заочной формы обучения и оценивается по шкале «зачтено»/«не зачтено»

- тревога
- отчаяние
- фрустрация
- стресс

## **7.6. Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования; шкалы и процедуры оценивания**

### **7.6.1. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий для текущей и промежуточной аттестации**

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

#### **Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой (диф. зач.)**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии выставления оценки</b>
Отлично	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
Хорошо	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> </ul> достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
Удовлетворительно	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> </ul>

- неумение делать выводы по излагаемому материалу.
--

### 7.6.2. Оценивание письменной работы (контрольной работы, эссе)

При оценке учитывается:

1. Правильность оформления
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)
7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

#### Шкала оценивания контрольной работы и эссе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу

### 7.6.3. Тестирование

#### Шкала оценивания

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### 7.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления,

т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закреплённые осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованные собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

Семинарские занятия. Основное назначение семинарских занятий по дисциплине – обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

Коллоквиум может служить формой не только проверки, но и повышения производительности труда студентов. На коллоквиумах обсуждаются отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса, обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий, а также рефераты, проекты и иные работы обучающихся.

Доклад, сообщение - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Профессионально-ориентированное эссе – это средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной профессионально-ориентированной проблеме.

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Ситуационный анализ - это комплексный анализ ситуации, имевший место в реальной практике профессиональной деятельности специалистов. Комплексный анализ включает в себя следующие составляющие: причинно-следственный анализ (установление причин, которые привели к возникновению данной ситуации, и следствий ее развертывания), системный анализ (определение сущностных предметно-содержательных характеристик, структуры ситуации, ее функций и др.), ценностно-мотивационный анализ (построение системы оценок ситуации, ее составляющих, выявление мотивов, установок, позиций действующих лиц); прогностический анализ (разработка перспектив развития событий по позитивному и негативному сценарию), рекомендательный анализ (выработка рекомендаций относительно поведения



действующих лиц ситуации), программно-целевой анализ (разработка программ деятельности для разрешения данной ситуации).

Творческое задание – это частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения интегрировать знания различных научных областей, аргументировать собственную точку зрения, доказывать правильность своей позиции. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Деловая и/или ролевая игра - совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

«Круглый стол», дискуссия – интерактивные оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Занятие может проводить по традиционной (контактной) технологии, либо с использованием телекоммуникационных технологий.

Проект - конечный профессионально-ориентированный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

## **РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Института. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

### **8.1. Методические рекомендации по написанию эссе**

*Эссе* (от французского *essai* – опыт, набросок) – жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнуто-индивидуальную позицию автора по конкретной проблеме.

Главными особенностями, которые характеризуют эссе, являются следующие положения:

- собственная позиция обязательно должна быть аргументирована и подкреплена ссылками на источники, авторитетные точки зрения и базироваться на фундаментальной науке. Небольшой объем (4–6 страниц), с оформленным списком литературы и сносками на ее использование;
- стиль изложения – научно-исследовательский, требующий четкой, последовательной и логичной системы доказательств; может отличаться образностью, оригинальностью, афористичностью, свободным лексическим составом языка;
- исследование ограничивается четкой, лаконичной проблемой с выявлением противоречий и разрешением этих противоречий в данной работе.

### **8.2. Методические рекомендации по использованию кейсов**

*Кейс-метод (Case study)* – метод анализа реальной ситуации, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Кейс как метод оценки компетенций должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь междисциплинарный характер;
- иметь достаточный объем первичных и статистических данных;
- иметь соответствующий уровень сложности, иллюстрировать типичные ситуации, иметь актуальную проблему, позволяющую применить разнообразные методы анализа при поиске решения, иметь несколько решений.

Кейс-метод оказывает содействие развитию умения решать проблемы с учетом конкретных условий и при наличии фактической информации. Он развивает такие квалификационные характеристики, как способность к проведению анализа и диагностики проблем, умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать информацию, которая поступает в вербальной и невербальной форме.

### **8.3. Требования к компетентностно-ориентированным заданиям для демонстрации выполнения профессиональных задач**

Компетентностно-ориентированное задание – это всегда практическое задание, выполнение которого нацелено на демонстрацию доказательств наличия у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний, умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированные задания бывают разных видов:

- направленные на подготовку конкретного практико-ориентированного продукта (анализ документов, текстов, критика, разработка схем и др.);
- аналитического и диагностического характера, направленные на анализ различных аспектов и проблем;
- связанные с выполнением основных профессиональных функций (выполнение конкретных действий в рамках вида профессиональной деятельности, например, формулирование целей миссии, и т. п.).

## **РАЗДЕЛ 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература<sup>4</sup>**

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. —

---

<sup>4</sup> Из ЭБС института

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

### *Дополнительная литература<sup>5</sup>*

1. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютина. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2017. — 168 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105319.html>
2. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

*Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

#### **Интернет-ресурсы**

URL:<http://www.consultant.ru> – справочная правовая система «КонсультантПлюс»  
URL:<http://psychology.net.ru> – база профессиональных данных «Мир психологии»  
URL:<http://www.childpsy.ru> – база профессиональных данных «Детский психолог».  
URL:<http://www.pedagogic.mgou.ru> – ресурсы образования.  
URL:<http://www.dictionary.fio.ru> – педагогический словарь.  
URL:<http://www.koob.ru> – полнотекстовая литература по педагогике и психологии.  
URL:<http://www.bookap.ru> – интернет-библиотека по гуманитарным наукам.  
URL:<http://www.nspu.net> – портал дополнительного образования.  
URL:<http://www.pedlib.ru/> – электронная педагогическая библиотека

#### **Информационно-справочные и поисковые системы**

Справочная правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.con-sultant.ru>

#### **Современные профессиональные базы данных**

URL:<http://www.edu.ru/> – библиотека федерального портала «Российское образование»  
URL:<http://www.prilib.ru> – Президентская библиотека  
URL:<http://www.rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека  
URL:<http://elibrary.rsl.ru/> – сайт Российской государственной библиотеки (раздел «Электронная библиотека»)  
URL:<http://elib.gnpbu.ru/> – сайт Научной педагогической электронной библиотеки им. К.Д. Ушинского

*Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства*

#### **Комплект лицензионного программного обеспечения**

Microsoft Open Value Subscription для решений Education Solutions № Tr000544893 от 21.10.2020 г. MDE Windows, Microsoft Office и Office Web Apps. (срок действия до 01.11.2022 г.)

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № Tr000546600 от 27.10.2020 г. (срок действия до 01.11.2022 г.)

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (срок действия до 14.03.2022 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный оговор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016, Дополнительное соглашение №4 от 12.10.2020 к договору МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от

---

<sup>5</sup> Из ЭБС института

28.12.2016 (срок действия до 31.12.2021 г.)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRBOOKS лицензионный договор от 01.09.2021 г. №8234/21С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор от 27.01.2021 г. №SIO-3079/2021 (срок действия до 27.01.2022 г.)

#### **Свободно распространяемое программное обеспечение**

Комплект онлайн сервисов GNU ImageManipulationProgram, свободно распространяемое программное обеспечение

#### ***Программное обеспечение отечественного производства:***

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (срок действия до 14.03.2022 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный оговор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016, Дополнительное соглашение №4 от 12.10.2020 к договору МИ-Э-ОВ-79717-5612017 от 28.12.2016 (срок действия до 31.12.2021 г.)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRBOOKS лицензионный договор от 01.09.2021 г. №8234/21С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор от 27.01.2021 г. №SIO-3079/2021 (срок действия до 27.01.2022 г.)

### **РАЗДЕЛ 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для изучения учебной дисциплины в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя, доска аудиторная маркерная, учебно-наглядные пособия); техническими средствами обучения (персональный компьютер – 1 шт., с выходом к сети «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации; мультимедийное оборудование (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа** оснащена специализированной мебелью (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя, доска аудиторная маркерная, учебно-наглядные пособия); техническими средствами обучения (персональный компьютер – 1 шт., с выходом к сети «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации; мультимедийное оборудование (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся (каб. №309):

Оборудование кабинета: мебель аудиторная (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду организации 11 шт.

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся (каб. №104):

Оборудование кабинета: мебель аудиторная (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду организации 10 шт.