

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.03.2023 14:22:44

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«Московский университет имени А.С. Грибоедова»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

Факультет психологии



Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

Укрупненная группа специальностей

37.00.00 Психологические науки

Направление подготовки 37.04.01 Психология

(уровень: магистратура)

Направленность (профиль):

«Психотерапия, консультативная и клиническая психология»

Формы обучения: очная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья». Направление подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): «Психотерапия, консультативная и клиническая психология» / сост. Н.Л. Сунгурова. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2023. – 26 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841 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:

кандидат психологических наук, доцент Н.Л.
Сунгурова

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
_____ от _____ г. N _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

Согласовано от Библиотеки _____

(подпись)

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

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

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-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. 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 ИУК-6.2. 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 ИУК-6.3. Владеет навыками тайм-менеджмента; способами приобретения новых знаний и навыков профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере определения приоритетов своего профессионального роста

РАЗДЕЛ 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология здоровья» изучается в 4 семестре, относится к Блоку «ФТД. Факультативные дисциплины».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для успешного освоения данной дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: «Психодиагностика и экспертиза с практикумом», «Правовые и этические основы практической психологии», «Этнопсихология», «Дефектология (специальная психология и коррекционная педагогика)», «Анатомия и физиология ЦНС», «Методология и методы организации психологического исследования», «Девиантология», «Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)».

РАЗДЕЛ 4. ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ) ДИСЦИПЛИНЫ

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

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

З.е.		Контактная работа		Иная СР	Контроль
------	--	-------------------	--	---------	----------

	Всего часов	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Контактная работа по курсовой работе	Часы СР на подготовке кур.раб.		
			Лабораторные	Практические/семинарские				
2 семестр								
2	72	10	-	26	-	-	34	2 зачет
Всего по дисциплине								
2	72	10	-	26	-	-	34	2

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

Разделы / Темы	Контактная работа			Часы СР на подготовку кур.р.	Иная СР	Конт роль	Всего часов	
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						Контактная работа по кур.р
		Лаб.р	Прак./сем.					
4 семестр								
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья	4	-	12	-	-	16	-	32
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	2	-	6	-	-	8	-	16
Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2	-	6	-	-	8	-	16
РАЗДЕЛ 2. Психология профессионального здоровья	6	-	14	-	-	16	-	36
Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	2	-	8	-	-	8	-	18
Тема 2.2. Здоровье и образ жизни	4	-	6	-	-	8	-	18
Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	4	4
Итого	10	-	26	-	-	32	4	72

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья		
1	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. Описание факторов здоровья

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
		<p>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. 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.</p>
2	Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	<p>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. 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.</p>
РАЗДЕЛ 2. Психология профессионального здоровья		
5	Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	<p>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,</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
		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 2.2. 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.

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

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.

4 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. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021.

— 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html>

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

Дополнительная

1. Психолого-педагогические особенности развития школьников с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Е. С. Федосеева, Е. В. Шипилова, Е. П. Хвастунова [и др.]. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2021. — 183 с. — ISBN 978-5-9935-0434-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117513.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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [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.
8. Отношение человека к сохранению здоровья.
9. Взгляды В.М. Бехтерева на обеспечение развития и здоровья личности.
10. Основные принципы психологии здоровья у Н.М. Амосова.
11. Государство и охрана здоровья.
12. Экстремальные факторы среды как фактор риска.
13. Факторы риска расстройств здоровья людей в понимании современной медицины.
14. Питание как фактор риска. Избыточная масса тела. Низкая физическая активность.
15. Курение и алкоголь.
16. Возраст. Половые различия. Адаптивные индивидуальные типы.

Литература:

Основная

1. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html>

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

Дополнительная

1. Психолого-педагогические особенности развития школьников с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Е. С. Федосеева, Е. В. Шипилова, Е. П. Хвастунова [и др.]. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2021. — 183 с. — ISBN 978-5-9935-0434-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117513.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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности

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

Литература:

Основная

1. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html>

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

Дополнительная

1. Психолого-педагогические особенности развития школьников с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Е. С. Федосеева, Е. В. Шипилова, Е. П. Хвастунова [и др.]. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2021. — 183 с. — ISBN 978-5-9935-0434-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117513.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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

Тема 2.2. Здоровье и образ жизни

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. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html>

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

Дополнительная

1. Психолого-педагогические особенности развития школьников с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Е. С. Федосеева, Е. В. Шипилова, Е. П. Хвастунова [и др.]. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2021. — 183 с. — ISBN 978-5-9935-0434-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117513.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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

РАЗДЕЛ 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В целях реализации компетентностного подхода в учебном процессе предусматривает использование традиционных, активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой студентов. При освоении дисциплины предусмотрено чтение лекций с применением презентаций в PowerPoint. Предусмотрено также выполнение практических заданий на заданную тему, выдача заданий для выполнения домашних работ, проведение компьютерного тестирования, деловые игры.

Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных практических занятиях

Очная форма обучения

Наименование разделов, тем	Используемые образовательные технологии	Часы
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья 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
РАЗДЕЛ 2. Психология профессионального здоровья Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности Тема 2.2. 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	14

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».

- a. Данной категории людей характерен ²⁰внутриличностный 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 развиваться у данной личности. Гипертиреоз, сахарный диабет, язвенный колит, гипертоническая болезнь

в. В появлении данного заболевания существенное значение имеют истерические личностные черты, повышенная ипохондричность, осознаваемая тревога. Чаще всего в семьях таких больных родители стремятся к контролированию 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

с. 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

д. 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 развиваться у данной категории людей. гипертоническая болезнь бронхиальная астма язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки ишемическая болезнь сердца (ИБС)

ф. 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 больные 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.

язвенный колит бронхиальная астма ишемическая болезнь сердца (ИБС) гипертиреоз

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

Наряду с чтением лекций и проведением семинарских занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*, которая предполагает изучение теории и практики и рекомендованных литературных источников, изучение по рекомендации преподавателя наиболее интересных, проблемных вопросов, а также решение тестовых и практических заданий, выполнение контрольной работы, подготовку сообщений и т.д.

При самостоятельной работе достигается глубокое освоение пройденного материала, развиваются навыки использования теоретических знаний в практике хозяйственной жизни. Формы самостоятельной работы обучающихся могут быть разнообразными, в то же время она, как правило, включает: изучение монографий, законов Российской Федерации, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

Таблица 6.1

Самостоятельная работа

Наименование разделов/тем	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Содержание самостоятельной работы обучающихся
Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья Тема 1.1. Введение в психологию здоровья Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	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. Описание факторов здоровья человека в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические; социально-психические микросоциальные);	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);

Наименование разделов/тем	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Содержание самостоятельной работы обучающихся
	<p>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.</p> <p>Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье.</p>	<p>- подготовка докладов, презентаций;</p> <p>- подготовка рефератов;</p> <p>- написание эссе;</p> <p>- решение практических задач, кейсов;</p> <p>- подготовка к деловой игре</p>
<p>РАЗДЕЛ 2. Психология профессионального здоровья Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности Тема 2.2. Здоровье и образ жизни</p>	<p>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.</p>	<p>Подготовка к учебным аудиторным занятиям:</p> <p>- проработка теоретического материала учебной дисциплины;</p> <p>- работа со специальной литературой, периодическими изданиями и иными видами информации по темам занятий;</p> <p>- подготовка к текущему контролю (подготовка к контрольным работам, тестированию);</p> <p>- подготовка докладов, презентаций;</p> <p>- подготовка рефератов;</p> <p>- написание эссе;</p> <p>- решение практических задач, кейсов;</p> <p>- подготовка к деловой игре</p>

6.1. Темы эссе¹

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.

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

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 работы²

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 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.

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

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 4 семестре является зачет с оценкой, который проводится в устной форме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТНОШЕНИИ С ОЦЕНОЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Таблица 7.1

Планируемые результаты, характеризующие этапы формирования компетенции	Содержание учебного материала	Примеры контрольных вопросов и заданий для оценки знаний, умений, владений	Методы \ средства контроля
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			
<p>ИУК-6.1. 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</p> <p>ИУК-6.2. Умеет управлять своим временем; оценивать временные и</p>	<p>Раздел 1. Теоретические основы психологии здоровья</p> <p>Тема 1.1. Введение в психологию здоровья</p> <p>Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования</p> <p>РАЗДЕЛ 2. Психология профессионального здоровья</p> <p>Тема 2.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности</p> <p>Тема 2.2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Письменный контроль / практическое задание</p> <p>Устный контроль / опрос на занятии</p> <p>экзамене</p> <p>Тестирование / тестовые задания</p>

<p>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</p> <p>ИУК-6.3. Владеет навыками тайм-менеджмента; способами приобретения новых знаний и навыков профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере определения приоритетов своего профессионального роста</p>	<p>Здоровье и образ жизни</p>	<p>исследований в области психологии здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, 	
---	-------------------------------	--	--

		<p>родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.</p> <p>31. Психическое здоровье студентов.</p> <p>32. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.</p> <p>33. Понятие «профессиональное здоровье».</p> <p>34. Синдром эмоционального выгорания.</p> <p>35. Классификация методов развития личности.</p> <p>36. Почему психология здоровья рассматривается как междисциплинарная область знаний?</p> <p>37. Каковы основные цели и задачи психологии здоровья?</p> <p>38. Перечислите направления научных исследований в области психологии здоровья?</p> <p>39. Назовите объект и предмет психологии здоровья?</p> <p>40. Дайте базовое определения здоровья?</p> <p>41. Как сформировать мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья?</p> <p>42. Что значит быть эмоционально благополучным человеком?</p> <p>43. Что такое внутренняя картина здоровья?</p> <p>44. Перечислите социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств?</p>	
--	--	---	--

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 базовое определение 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?

7.3. Примерные тестовые задания для контроля (мониторинга) качества усвоения материала, в том числе в рамках рубежного контроля знаний³

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
1. 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
2. Этапы переживания болезни человека во времени (восстановите последовательность):

³Рубежный контроль знаний проводится для студентов очной формы обучения и оценивается по шкале «зачтено»/«не зачтено»

- предмедицинская фаза
 - фаза ломки жизненного стереотипа
 - фаза адаптации к болезни
 - фаза «капитуляции»- примирения с болезнью
 - фаза формирования компенсаторных механизмов
3. Одним из постоянных симптомов неврастения является:
- высокое артериальное давление
 - потеря зрения
 - головная боль (по принципу «стягивающего обруча»)
 - оглушенность
4. 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
5. Характеристика личности, при которой снижена способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний
6. 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.
- тревога
 - отчаяние
 - фрустрация
 - стресс

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

7.4.1. 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 зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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

7.4.2. 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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

7.4.3. 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%

7.5. 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 закрепленные 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 проводиться 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 программой 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 зрениями 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 литература⁴

1. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html>

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

Дополнительная литература⁵

1. Психолого-педагогические особенности развития школьников с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Е. С. Федосеева, Е. В. Шипилова, Е. П. Хвастунова [и др.]. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2021. — 183 с. — ISBN 978-5-9935-0434-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117513.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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [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

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

URL: <http://www.edu.ru/> – библиотека федерального портала «Российское образование»

URL: <http://www.prlib.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 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 01.11.2023 г.)

⁴ Из ЭБС института

⁵ Из ЭБС института

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № ИС00-006348 от 14.10.2022 г. (срок действия до 13.10.2025 г.)

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022 г.) (срок действия до 10.07.2023 г.)

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

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный договор 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-ВИП-79717-56/2022 от 23.12.2021 (срок действия до 31.12.2022 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 SCIENC INDEX № SIO - 3079/2022 от 12.01.2022 г. (срок действия до 27.01.2023 г.)

Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Пакет офисных приложений, OpenOffice, свободное ПО, ежегодно обновляемое ПО
2. Программа просмотра файлов формата .pdf Acrobat Reader
3. Просмотр файлов в формате PDF, Adobe Reader, свободно распространяемое ПО, ежегодно обновляемое ПО
4. Просмотр файлов в формате DJV, WinDjView, свободное ПО, ежегодно обновляемое ПО
5. Файловый архиватор, 7 Zip, свободное ПО, ежегодно обновляемое ПО
6. Файловый менеджер, Far, свободно распространяемое ПО, ежегодно обновляемое ПО

Программное обеспечение отечественного производства:

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022 г.) (срок действия до 10.07.2023 г.)

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

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный договор 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-ВИП-79717-56/2022 от 23.12.2021 (срок действия до 31.12.2022 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 SCIENC INDEX № SIO - 3079/2022 от 12.01.2022 г. (срок действия до 27.01.2024 г.)

РАЗДЕЛ 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Оборудование: специализированная мебель (мебель аудиторная (40 столов, 80 стульев, доска аудиторная передвижная), стол преподавателя, стул преподавателя).

Технические средства обучения: персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, плазменный экран).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

Специализированная мебель (10 столов, 10 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета