

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.03.2026 19:10:04

Уникальный программный ключ:

637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ЛОГОПЕДИИ

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора международного
института психологии и логопедии

_____/О.С. Ефимова/

«19» декабря 2025 г

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

Укрупненная группа специальностей

37.00.00 Психологические науки

Направление подготовки 37.03.01 Психология

(уровень бакалавриат)

Направленность (профиль):

«Консультативная психология и психодиагностика»

Форма обучения: очная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья». Направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль): «Консультационная психология и психодиагностика» / О.С. Ефимова. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова. – 28 с.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» 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», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 года N 716н (зарегистрирован в Минюсте России 18 октября 2023 года, регистрационный N 75620), Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года N 514н (зарегистрирован в Минюсте России 18 августа 2015 года, регистрационный N 38575).

Разработчики:

О.С. Ефимова, к.п.н., доцент

Лебедева Наталья Васильевна, кандидат

Ответственный рецензент:

психологических наук, доктор педагогических наук,
профессор РЭУ им. Г.В. Плеханова, ведущий эксперт в
области психологии социальной работы

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей психологии и педагогики от 19.12.2025 протокол № 5.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / О.С.Ефимова, к.псих.н., доцент

(подпись)

Согласовано от Библиотеки _____ / _____ / О.Е. Степкина

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. 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 ИУК-7.2. 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.
ПК-11	Способен выявлять необходимость рекомендовать гражданину обратиться на консультацию к врачу-психиатру	ПК-11.1 Знать: Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы Факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм ПК-11.2. Уметь: Применять методы обработки информации, полученной в ходе подготовки к психологическому обследованию Выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью
ПК-12	Способен выявлять необходимость рекомендовать гражданину обратиться в органы	ПК-12.1. Знать: Гражданское, семейное, трудовое, административное право в объеме, необходимом для профессиональной деятельности

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
	социальной защиты населения или в правоохранительные органы	Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития Основные понятия и положения социальной психологии Основные понятия и положения психодиагностики Основные понятия и положения психологии семьи и семейных отношений, психологические проблемы современной семьи Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы Факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм ПК-12.2. Уметь: Применять методы обработки информации, полученной в ходе подготовки к психологическому обследованию Выявлять причины для направления граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам Выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью
ПК-23	Способен оказывать консультационную психологическую помощь гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс	ПК-23.1. Знать: Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфику их применения Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса Условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм Виды ограничений к применению методов психологического консультирования ПК-23.2. Уметь: Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса Соблюдать конфиденциальность в отношении полученной информации Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса

Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е.

Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)

Трудоемкость дисциплины и виды учебной нагрузки на очной форме обучения

з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
3 семестр							
3	108	32	32		40		4 Зачет

Тематический план дисциплины Очная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
3 семестр						
РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы психологии здоровья						
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья	6	6	6			18
Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	6	6	6			18
РАЗДЕЛ 2. Факторы здоровья человека						
Тема 2.1. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	6	6	6			18
Тема 2.2. Окружающая среда и здоровье	6	6	6			18
РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья						
Тема 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности	4	4	8			16
Тема 3.2. Здоровье и образ жизни	4	4	8			16
Зачет					4	4

Итого по дисциплине	32	32	40		4	108
---------------------	----	----	----	--	---	-----

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. 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.
2	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.
РАЗДЕЛ 2. Факторы здоровья человека		
3	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.
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

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
		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.
РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья		
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.

**Занятия семинарского типа
(Практические занятия)**

Общие рекомендации по подготовке к практическим 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.

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.

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).

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.

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.

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.

Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Наряду с чтением лекций и проведением семинарских занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы бакалавра. Формы самостоятельной работы обучаемых могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

Самостоятельная работа

Наименование разделов, тем	Используемые образовательные технологии
РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы психологии здоровья Тема 1.1. Введение в психологию здоровья Тема 1.2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ; - участие в проведении научных экспериментов, исследований; - выполнение лабораторных работ; - работа в помещениях, оснащенных специальным лабораторным и иным оборудованием, компьютерами и иным оборудованием;
РАЗДЕЛ 2. Факторы здоровья человека Тема 2.1. Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека Тема 2.2. Окружающая среда и здоровье	усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ; - участие в проведении научных экспериментов, исследований; - выполнение лабораторных работ; - работа в помещениях, оснащенных специальным лабораторным и иным оборудованием, компьютерами и иным оборудованием;
РАЗДЕЛ 3. Психология профессионального здоровья Тема 3.1. Влияние ведущей деятельности на здоровье личности Тема 3.2. Здоровье и образ жизни	усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно- методической и научной литературе и/или по конспекту лекции; - выполнение устных упражнений; - выполнение письменных упражнений и практических работ; - выполнение творческих работ;

	- участие в проведении научных экспериментов, исследований; - выполнение лабораторных работ; - работа в помещениях, оснащенных специальным лабораторным и иным оборудованием, компьютерами и иным оборудованием;
--	--

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 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

d. 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)

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.

5.1. Примерная тематика эссе

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.

5.2. Примерный перечень тем докладов/рефератов ¹

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

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

студентов.

32. Понятие «профессиональное здоровье».

33. Синдром эмоционального выгорания.

5.3. Примерная тематика контрольных работ

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 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

5.

6.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств), представленные в таблице

Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой	Типовые вопросы и задания	Примеры тестовых заданий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
ИУК-1.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ИУК-1.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ПК-11. Способен выявлять необходимость рекомендовать гражданину обратиться на консультацию к врачу-психиатру		
ПК-11.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ПК-11.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ПК-12. Способен выявлять необходимость рекомендовать гражданину обратиться в органы социальной защиты населения или в правоохранительные органы		
ПК-12.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ПК-12.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
ПК-23. Способен оказывать консультационную психологическую помощь гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс		
ПК-23.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

ПК-23.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
----------	---	---

6.2. Типовые вопросы и задания

Перечень вопросов

- Пути становления психологии здоровья в России и за рубежом.
- Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. Взаимосвязь психологии здоровья с другими смежными науками.
- Образ жизни и его составляющие: уровень, качество и стиль жизни.
- Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
- Психическая саморегуляция и здоровье.
- Сопоставление психологии здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
- Определение психологии здоровья. Ее цели и задачи.
- Направление научных исследований в области психологии здоровья.
- Объект и предмет психологии здоровья.
- Базовые определения здоровья.
- Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
- Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
- Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
- Мифическая природа нарушений здоровья.
- Социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств.
- Психологические концепции развития психосоматических расстройств.
- Динамика отступления человека к болезни и затем к смерти.
- Формы работы в области психологии здоровья.
- Подходы к определению психической нормы и патологии.
- Критерии психического здоровья.
- Перечень качеств зрелой личности.
- «Болезни адаптации» в детско-подростковой среде.
- Понятие «сексуальная культура» и «сексуальное здоровье».
- Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
- Легальные и нелегальные наркотики.
- Определение зависимости. Виды зависимостей.
- Личностные особенности зависимых.
- Критерии диагностики Интернет-зависимости.
- Первичная профилактика зависимостей.
- Влияние особенностей зачатия, течения беременности, родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
- Психическое здоровье студентов.
- Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
- Понятие «профессиональное здоровье».
- Синдром эмоционального выгорания.
- Классификация методов развития личности.
- Почему психология здоровья рассматривается как междисциплинарная область знаний?
- Каковы основные цели и задачи психологии здоровья?
- Перечислите направления научных исследований в области психологии здоровья?
- Назовите объект и предмет психологии здоровья?
- Дайте базовые определения здоровья?
- Как сформировать мотивацию к сохранению, укреплению и развитию здоровья?
- Что значит быть эмоционально благополучным человеком?
- Что такое внутренняя картина здоровья?
- Перечислите социальные факторы риска в развитии психосоматических расстройств?
- 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?

6.3 Примерные тестовые задания

Полный банк тестовых заданий для проведения компьютерного тестирования находятся в электронной информационной образовательной среде и включает более 60 заданий из которых в случайном порядке формируется тест, состоящий из 20 заданий.

Компетенции	Типовые вопросы и задания
УК-7	1. 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 2. Совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека или животного в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. - фрустрация - страх - стресс - тревога 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
ПК-11	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
ПК-12	1. Одним из постоянных симптомов неврастения является: - высокое артериальное давление - потеря зрения - головная боль (по принципу «стягивающего обруча») - оглушенность 2. 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 3. Характеристика личности, при которой снижена способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний
ПК-23	1. 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 2. Фазы стресса следуют в таком порядке (восстановите последовательность):

	Истощение - Тревога - Резистентность 3. Совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека или животного в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. - фрустрация - страх - стресс - тревога
--	---

6.4. Оценочные шкалы

6.4.1. Оценивание текущего контроля

Целью проведения текущего контроля является достижение уровня результатов обучения в соответствии с индикаторами компетенций.

Текущий контроль может представлять собой письменные индивидуальные задания состоящие из 5/3 вопросов или в форме тестовых заданий по изученным темам до проведения промежуточной аттестации. Рекомендованный планируемый период проведения текущего контроля за 6/3 недели до промежуточной аттестации.

Шкала оценивания при тестировании

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-70%

Шкала оценивания при письменной работе

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

6.4.2. Оценивание самостоятельной 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

6.4.3. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий 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

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Обучающийся должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
Хорошо	Обучающийся должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
Удовлетворительно	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.
Неудовлетворительно	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.

Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«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.

6.4.4. 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%

6.5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

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 организованное 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 (кейс) – 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 7. Методические указания для обучающихся по основанию 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 Университета. 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, экзамену. К зачету, экзамену 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.

7.1. 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.

7.2. 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.

7.3. 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 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Литература:

Основная

1. Галасюк, И. Н. Психология социальной работы : учебник для бакалавров / И. Н. Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина ; под редакцией О. В. Красновой. — 5-е изд. — Москва : Дашков и К, 2023. — 302 с. — ISBN 978-5-394-05322-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/144018.html>
2. Шкроб, Н. В. Практикум по экстремальной психологии : учебное пособие / Н. В. Шкроб. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2023. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140555.html>
3. Казаков, Ю. Н. Социализация инвалидов с ограничениями здоровья : учебное пособие / Ю. Н. Казаков. — Москва : Научный консультант, 2021. — 124 с. — ISBN 978-5-907477-09-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146699.html>

Дополнительная

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>
2. 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>
3. 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>

8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы бакалавриата

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей). В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.) <https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

