

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра психологии и педагогики**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

_____/зав.кафедрой М.М. Точиева

« 03 » 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана педагогического факультета

_____/к.пед.н., доцент М.Р. Бекова

« 04 » 02 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.16 Психология здоровья

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная, очно-заочная

Магас, 2025

1. Цели освоения дисциплины «Психология здоровья» являются

Цели дисциплины:

ознакомление с теорией, методологией и практикой изучения факторов здоровья; средств и методов его сохранения, укрепления, поддержания и восстановления.

Задачи освоения дисциплины (модуля):

- ознакомить студентов с основными понятиями, историей становления психологии здоровья;
- показать связь психологии здоровья с другими науками – физиология, эпидемиология, медицинская антропология.
- познакомить слушателей с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья.
- продемонстрировать значение психологических факторов влияющих на формирование и развитие болезней и их профилактику.
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, к оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- современные проблемы психологии здоровья,
- основные принципы исследования здоровья,
- модели здоровой личности,
- психологические факторы позитивного развития здоровья,
- механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности,
- стратегии совладающего поведения,
- динамику психологической устойчивости личности;

Должен уметь:

- составлять психологический портрет личности,
- выявлять психологические барьеры благополучия,
- создавать индивидуальную систему психологической самозащиты,
- определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;

Должен владеть:

- навыками синтеза психологических знаний о личностном росте,
- способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности,
- методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности,
- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.

Должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания на практике

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.16 «Психология здоровья» Блока 1 Дисциплины.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях, навыках, полученных в ходе изучения дисциплин «Введение в профессию», «Общая психология».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующий этап для формирования знаний, умений и навыков, требующихся для последующего прохождения учебной практики (учебно-ознакомительная), производственной практики (производственная практика в профильных организациях) и подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций

в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
ОПК-4	ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.2. Умеет анализировать возможности различных форм психологической помощи (развитие, коррекция, реабилитация) в оказании психологической помощи отдельным лицам, группам населения и (или) организациям, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования в соответствии с поставленными задачами. ОПК-4.3. Владеет основными методами развития, коррекции, реабилитации для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	Знает: способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-2	ПК-2 Способен к реализации психологических технологий, направленных на формирование коммуникативных навыков человека и	ПК-2.1. Формулирует принципы эффективной коммуникации личности, группы ПК-2.2. Подбирает и применяет психологические технологии, направленные на формирование коммуникативных	Знать: историографию человеческого развития, этапы формирования детства особенности развития и общения детей на разных этапах детства Уметь: выделять индивидуальные различия в сенсорном,

	группы	навыков человека и группы	перцептивном, когнитив-ном, эмоциональном развитии детей Владеть: приемами анализа, сравнения и классификации психологических фактов, теорий, концепций в области проблем современного детства
--	--------	---------------------------	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Психология здоровья

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)							
			Контактная работа				Самост-ная работа											
			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену	Другие виды	Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контролн.	Проверка реферата	Проверка эссе и иных	курсовая работа (проект)
1.	Раздел 1 Психология здоровья	2	64	10	10			14										
2.	Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье		64	12	12			18										
3.	Раздел 3. Здоровый образ жизни		64	12	12			17										
4.																		
5.																		
6.																		
	Подготовка к экзамену									27								
	Общая трудоемкость, в часах	144	68	34	34			49		27		Промежуточная						
												Форма						
												Зачет						
												Зачет с оценкой						
												Экзамен						+

4.2. Содержание дисциплины (модуля) Психология здоровья

РАЗДЕЛ 1. Психология здоровья.

Тема 1. Проблемы здоровья и здорового образа жизни.

Определение психологии и здоровья и задачи исследования.

Взаимосвязь с другим и науками.

Психологические факторы здоровья.

Тема 2. Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению.

Тема 3. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Тема 4. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья.

РАЗДЕЛ 2 Физическое, психическое и социальное здоровье

Тема 5. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья.

Тема 6. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья

Тема 7. Гармония личности.

Тема 8. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости.

Тема 9. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье.

Тема 10. Социальное здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.

Система здравоохранения как институт социального контроля.

Тема 11. Душевное здоровье.

РАЗДЕЛ 3. Здоровый образ жизни

Тема 12. Здоровье и образ жизни. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Тема 13. Отношение к здоровью.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

1. Введение в психологию здоровья.
2. Здоровье как системное понятие.
3. Психология здорового образа жизни.
4. Жизненный путь человека и его здоровье.
5. Психология профессионального здоровья.
6. Стрессы и здоровье.
7. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
8. Психическое здоровье студентов.
9. Профилактика нарушений психического здоровья.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания учебной дисциплины используются традиционные, инновационные, активные и интерактивные технологии.

Особый акцент при внедрении в учебный процесс образовательных технологий ставится на элементы проблемного изложения части вопросов и системы вопросов и заданий, рассчитанных на самостоятельный анализ и обобщение изучаемых фактов. Курс ориентирован на развивающую образовательную парадигму, согласно которой студент находится в процессе активного обучения, самостоятельного поиска, овладения информацией и знаниями, умениями и навыками в ходе изучения предмета. При этом образовательная деятельность должна быть реализована в тесном

сотрудничестве студента и преподавателя, в рамках которой важнейшее значение приобретают знания, и умение пользоваться психологическими источниками и литературой.

Для усиления «субъект-субъектных» отношений в процессе реализации дисциплины образовательная организация вправе заменить часть семинарских занятий очными групповыми или индивидуальными консультациями. Консультации являются необходимым типом контактной работы, в рамках которой студент и преподаватель непосредственно обсуждают те или иные вопросы психологии, преподаватель имеет возможность расставить необходимые акценты в материале и проконсультировать студента о наиболее интересных и важных источниках и литературе, выяснить уровень подготовки к итоговому мероприятию, выявить уровень понимания студентом тех или иных психологических процессов. Преподаватель ориентируется на индивидуальное сотворчество студентов в достижении цели по реализации поставленной ранее задачи. Консультации реализуются в аудиториях вуза.

Постановка учебных заданий, содержание вопросов к занятиям направлены на оптимизацию активной учебной деятельности студентов; раскрытию причинно-следственных связей, установлению последовательности фактов, выделения главного, выявлению общего и отличного в явлениях, применению и объяснению понятий, оценке явлений и процессов и т.д.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№	Тема	Вид самостоятельной работы	Количество часов	Рекомендуемая литература (Указывается номер из раздела 7)
1	Введение в психологию здоровья.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов	3	1-5
2	Здоровье как системное занятие.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов	4	1-5
3	Психология здорового образа жизни.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов. Диагностический тест.	6	1-5
4	Жизненный путь человека и его здоровье.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов	6	1-5
5	Психология профессионального здоровья.	Изучение основной и дополнительной литературы,	6	1-5

		Интернет-ресурсов		
6	Стрессы и здоровье.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов. Диагностический тест.	6	1-5
7	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.		6	1-5
8	Психическое здоровье студентов.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов	6	1-5
9	Профилактика нарушений психического здоровья.	Изучение основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов. Диагностический тест.	6	1-5
	ВСЕГО ЧАСОВ			

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Студенты обязаны посещать лекции и вести их конспект, регулярно готовиться к семинарским занятиям и принимать активное участие в обсуждении их тематики, для чего им необходимо самостоятельно подготовить конспект по всем вопросам, обсуждаемым в семинаре, и устное выступление по одному из вопросов. В обязанности студентов также входит выполнение практических заданий, содержащихся в плане семинара, а также ведение словаря: определения ключевых слов-понятий по темам учебной дисциплины.

Организации самостоятельной работы студентов следует уделить особое внимание, она должна быть системной и целенаправленной. Необходимость самостоятельной работы вызвана тем, что аудиторное время крайне ограничено, и его целесообразно посвятить тем видам работы, в которых обязательно участие преподавателя (введение и объяснение новой терминологии, ознакомление с новым материалом, ответы на вопросы студентов, организации и ведение тематической дискуссии и т.д.).

Различаются 2 вида самостоятельной работы студентов:

1. самостоятельная работа во время аудиторных занятий;
2. внеаудиторная самостоятельная работа.

Самостоятельная работа студентов во время аудиторных занятий осуществляется под руководством преподавателя. Она протекает таким образом, что определенный отрезок времени отдельные студенты или группа в целом выполняют задания без прямого участия преподавателя.

Методика самостоятельной работы в аудитории направлена в основном на то, чтобы студент, усвоив предъявленный ему материал, сумел вывести его в речь. Образцами могут служить следующие задания:

- ответы на заранее поставленные вопросы по теме для коллективного обсуждения;
- поиск ответов на проблемные вопросы и т.д.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является управляемой и целенаправленной. Задания предусматривают работу, как с обязательной, так и с дополнительной, рекомендованной учебной литературой, имеющейся в библиотеке и читальном зале. Задание для внеаудиторной

самостоятельной работы планируются на неделю, месяц, семестр.

Необходимым элементом самостоятельной работы студентов является умение привлекать дополнительную литературу, которая обеспечивает получение ими языкового и информационного материала.

Самостоятельная работа студентов носит систематический характер.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает:

- выполнение реферата (иных письменных работ);
- выполнение практических упражнений, нацеленных на формирование коммуникативной и межкультурной компетенций;
- тесты; ответы на контрольные вопросы для самоконтроля и т.п.;
- проведение сравнительного анализа проявлений вербальных и невербальных особенностей коммуникации представителями русской и иноязычной культур на примере: приветствий и прощания; представления, начала беседы; завершения беседы при личных встречах и в телефонных переговорах; выражения комплиментов; передачи особенностей восприятия цветовой гаммы; особенностей интонационных структур речи.
- проработка конспектов лекций, обязательной и дополнительной литературы (с составлением конспекта или без);
- написание конспектов к семинарам по заданным страницам источников.

Подготовка глоссария. Глоссарий делается для закрепления материала. Перед глоссарием даётся краткая, но исчерпывающая характеристика изучаемых вопросов. Состоит из важнейших терминов, отражающих изучаемый период. К терминам прилагается краткое описание и анализ данного психологического события, важнейшие его оценки. При раскрытии термина устанавливаются причинно-следственные связи, отдельные культурно-исторические феномены в области психологии рассматриваются в широком социальном контексте, даются основные историографические оценки.

Примечание: в указанных заданиях на самостоятельную работу студентов, сроком выполнения задания для студентов очной формы обучения является расписание занятий, где указана дата и время проведения семинарского (практического) занятия по изучаемой теме.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Опрос	Тема 1-13	ОПК-4, ПК-2 ОПК-4, ПК-2
2.	Письменные работы	Тема 5,7,8	ОПК-1, ПК-2
3.	Собеседование	Тема 1	ОПК-4, ПК-2
4.	Реферат	Тема 3,4,9	ОПК-4, ПК-2
5.	Презентация	Темы 2,6,10	ОПК-4, ПК-2
6.	Сообщение	1-13	ОПК-4, ПК-2
7.	Тестирование	Темы 1-13	ОПК-4, ПК-2

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств в приложении к рабочей программе дисциплины.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).
 2. О.Е. Ельникова, В.С. Меренкова Е 57 Психология здоровья: учебное пособие. — Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. — 122 с. ISBN 978-5-94809-766-4.
 3. Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья. — СПб.: Питер, 2005. — 177 с.
- Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2002. — 256 с.

7.1. Основная литература

4. Дополнительная литература:
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. — Ростов-на-Дону: Мини Тайп, 2005. — 479 с.

7.3. Интернет-ресурсы

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Название ресурса	Ссылка/доступ
Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
ЭБС «Book.ru»	https://www.book.ru
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru
Кабинет русского языка и литературы	http://ruslit.ioso.ru
Национальный корпус русского языка	http://ruscorpora.ru
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»	http://www.informio.ru
Информационно-правовая система «Консультант-плюс»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru

Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронным библиотечным системам и электронным документам;

- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

7.3. Программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ

- 1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10

- 1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
- 1.3. MicrosoftOffice 2007, 2010, 2016
- 1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
- 1.5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
- 1.6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
- 1.7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"
- 1.8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"
- 1.9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"
- 1.10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ КАФЕДРЫ"
- 1.11. 1С Зарплата и Кадры
- 1.12. 1С Кадры: расчет заработной платы
- 1.13. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
- 1.14. Справочно-правовая система “Гарант”
- 1.15. 1С Бухгалтерия

7.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

8. Образовательные технологии обучения

Освоение учебной дисциплины предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий. При обучении используются следующие образовательные технологии:

- Диалоговая технология - предполагает партнерское взаимодействие между преподавателем и студентами и сами студентами для большей активизации процесса обучения, реализует идею взаимного обучения, осуществляя как индивидуальную, так и коллективную ответственность за решение учебных задач.

- Технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов, которая является базовой, необходимой для адаптации к современным условиям межкультурной коммуникации.

- Технология дифференцированного обучения – предполагает осуществление познавательной деятельности студентов с учётом их индивидуальных способностей, возможностей и интересов, поощряя их реализовывать свой творческий потенциал. Создание и использование диагностических тестов является неотъемлемой частью данной технологии.

- Технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на достаточно автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс.

-Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы учащихся и повышению познавательной активности. В рамках ИКТ выделяются 2 вида технологий:

а) Технология использования компьютерных программ – позволяет эффективно дополнить процесс обучения языку на всех уровнях. Мультимедийные программы предназначены как для аудиторной, так и самостоятельной работы студентов и направлены на развитие грамматических и лексических навыков.

б) Интернет-технологии – предоставляют широкие возможности для поиска информации, разработки международных научных проектов, ведения научных исследований.

- Технология тестирования – позволяет преподавателю/ студенту выявить и систематизировать аспекты, требующие дополнительной проработки.

- Проектная технология – ориентирована на моделирование социального взаимодействия учащихся с целью решения задачи, которая определяется в рамках профессиональной подготовки студентов, выделяя ту или иную предметную область. Использование проектной технологии способствует реализации междисциплинарного характера компетенций, формирующихся в процессе обучения.

- Игровая технология – позволяет развивать навыки рассмотрения ряда возможных способов решения проблем, активизируя мышление студентов и раскрывая личностный потенциал каждого учащегося.

- Технология развития критического мышления – способствует формированию разносторонней личности, способной критически относиться к информации, умению отбирать информацию для решения поставленной задачи.

Реализация компетентностного и личностно-деятельностного подхода с использованием перечисленных технологий предусматривает активные и интерактивные формы обучения, такие как разбор конкретных ситуаций, коллективная мыслительная деятельность, дискуссии, работа над проектами научно-исследовательского характера и др., в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеперечисленных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, развивают познавательные процессы, способствуют формированию компетенций, которыми должен обладать будущий специалист.

В рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

9. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены Университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Вид заболевания (группа)	Специализированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями в развитии, которое при необходимости нужно использовать для их обучения:
Обучающиеся с нарушениями зрения	1. Принтер Брайля. 2. Дисплей Брайля. 3. Лупа настольная с подсветкой и без нее. 4. Видеоувеличители. 5. Клавиатура со специальной маркировкой. Программное обеспечение: 1. Программа экранного доступа.
Обучающиеся с нарушениями слуха	1. Специализированный комплект средств оснащения для создания безбарьерной среды для слабослышащих.
Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата	1. Подъемник лесничный гусеничный мобильный. 2. Беспроводная система вызова помощника тип 2. 3. Коляска инвалидная. 4. Минипандус из листового металла двусторонний. 5. Минипандус из листового металла. 6. Пандутелескопический. 7. Простой педальный тренажер с электродвигателем.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.16 ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

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

В процессе освоения образовательной программы компетенции формируются по следующим этапам:

1) начальный этап дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;

2) основной этап позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;

3) завершающий этап предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

При освоении дисциплины (модуля) компетенции, закрепленные за ней, реализуются по темам (разделам) дисциплины (модуля), в определенной степени (полностью или в оговоренной части) и на определенном этапе, что приведено в Таблице 1.

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

Подготовка к практическим занятиям

В Введение в предмет

1. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
2. Взаимосвязь с другими науками.
3. Психологические факторы здоровья.

2. Здоровье как системное понятие

- В Значение здоровья и подходы к его определению.
- В Идея системности в толковании понятия здоровья.
- В Критерии психического и социального здоровья.

в Отношение к здоровью

- Концепция «психология отношения».
- Отношение к здоровью.
- Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.

• Образ жизни и здоровье

- Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни».

- Принципы здорового образа жизни.
- Основы рационального питания. Культура питания.
- Личная гигиена и здоровье.
- Двигательная активность и здоровье.

1) *Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья*

1. Индивидуально-типологический подход к здоровью.
2. Психологический тип и конституциональные нормы.
3. Психологические типы как формы психического здоровья.

6. *Стрессы и здоровье*

1. Понятие стресса, эустресса и дистресса.
2. Виды стрессоров. Стадии стрессов.
3. Влияние стрессов на здоровье человека.
4. Стрессоустойчивость как фактор профилактики стрессов.

7. *Экстремальные условия деятельности и здоровье человека*

1. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности.
2. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.
3. Представление о деятельности в особых и экстремальных условиях.
4. Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях.

8. *Психическая саморегуляция и здоровье*

1. Мотивы и причины использования техник психической саморегуляции.
2. Контроль зрительных представлений как техника саморегуляции.
3. Техника релаксации.
4. Упражнения, ориентированные на самопомощь: вечерний обзор, поплавок в океане, маяк.

9. *Механизмы самопрограммирования и здоровье*

1. Запечатление как непроизвольная форма самопрограммирования. Формирование привычек.
2. Программирующая роль внутренних образов.
3. Рефрейминг как один из методов самопрограммирования.
4. Роль самопрограммирования в сохранении и укреплении здоровья, профилактики стрессов.

10. *Психическое здоровье студентов*

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов.
2. Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании психического здоровья.
3. Стресс в студенческой среде.
4. Типы поведения в профессиональной среде.
5. Ранняя профилактика нарушений психического здоровья студентов.
6. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

11. *Профилактика нарушений психологического здоровья*

1. Методы оценки и самооценки психических состояний.
2. Использование цветавпрофилактикенарушенийпсихического здоровья.

3. Работа с образами, воображением.
4. Арттерапия.
5. Упражнения для тренировки навыка отражения чувств.
6. Музыкалотерапия.

12. *Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся*

1. Необходимость психического здоровьесбережения школьника при интенсивности образовательного процесса
2. Рациональная организация образовательного процесса.
3. Загруженность современного школьника и сохранение психического здоровья.

Тематика рефератов

1. Здоровьесберегающие технологии в современной школе.
2. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.
3. Профилактика стрессовых расстройств у школьников.
4. Организация психического здоровьесбережения в образовательной среде.
5. Основные психологические принципы ЗОЖ.
6. Конфликты в нашей жизни.
7. Основы рационального питания.
8. Двигательная активность и здоровье.
9. Методы психологической саморегуляции.
10. Профилактика аддиктивного поведения.
11. Совладание со стрессом.
12. Урегулирование конфликтов.
13. Профилактика стрессов в студенческой среде.
14. Причины суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте.
15. Психокоррекционная работа с акцентуированными личностями.
16. Влияние экстремальных условий деятельности на психическое здоровье человека.
17. Особенности зависимого поведения среди студентов.
18. Проблема психологической саморегуляции в период экзаменационной сессии.
19. Индивидуально-психологические реакции на стрессовую ситуацию.
20. Использование арттерапии при нарушениях психического здоровья.
21. Использование аутогенной тренировки при подготовке к спортивным соревнованиям.
22. Личностные ресурсы стрессоустойчивости.
23. Методы экспресс-диагностики состояния психического здоровья.
24. Профилактика неврозов.

Методические рекомендации

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с не-большим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Критерии оценивания

9-10 баллов - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

6-8 баллов – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3-5 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию.

В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

0-2 балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

ТЕСТ

Демонстрационный вариант теста

1. К основным задачам психологии здоровья как научной дисциплины относится:

- а) исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;
- б) исследование факторов здорового образа жизни, направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- в) разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
- г) относятся все перечисленные.

2. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

- а) зависимые;
- б) независимые;
- в) передающие;
- г) мотиваторы.

3. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:

- а) анорексия;
- б) алекситимия;
- в) алексия;
- г) афазия.

4. Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие, называется:

- а) отсутствие болезней;
- б) способность к адаптации;
- в) здоровье;
- г) равновесие с окружающей средой.

5. Система отношения к здоровью содержит такие основные компоненты, как (отметить лишний):

- а) когнитивный; б)
- социальный; в)
- поведенческий; г)
- эмоциональный.

6. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся: а) гендер; б) возраст;

- в) артериальное давление; г)
- профессия.

7. Образ жизни человека включает такие категории, как (отметить лишний):

- а) уровень жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) сценарий жизни.

8. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию: а)

Х. Фрейденбергером;

- б) Г. Селье;
- в) Дж. Матараццо; г) Б.
- Скиннером.

9. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:

- а) стресс;
- б) выгорание;
- в) посттравматическое стрессовое расстройство; г)
- аффективно-шоковая реакция.

10. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:

- а) вера;
- б) надежда; в)
- любовь; г)
- мужество.

11. К типам суицидального поведения не относится:

- а) истинный суицид;
- б) латентный суицид;
- в) аффективный суицид;
- г) демонстративно-шантажное суицидальное поведение.

12. Противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, называется:

- а) кризис гратификации; б)
- кризис идентификации; в)
- кризис проекции; г) кризис
- интеграции.

13. К составляющим психологической устойчивости относится:

- а) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов;
- б) относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
- в) развитая волевая регуляция;
- г) все перечисленные.

14. К основным стадиям стресса не относится: а) стадия напряжения; б) стадия тревоги; в) стадия резистентности; г) стадия истощения.

15. Все условия деятельности, в зависимости от выраженности угрозы для жизни человека, можно разделить на категории (отметить неправильный вариант):

- а) обычные;
- б) аномальные; в) особые;
- г) экстремальные.

16. Условная плата, которую человек платит для того, чтобы достигнуть определенного уровня производительности, или надежности деятельности, называется:

- а) «цена деятельности»;
- б) «стоимость деятельности»; в) «вес деятельности»; г) «плата за деятельность».

17. К видам психической саморегуляции не относится:

- а) аутогенная тренировка;
- б) медитация;
- в) йога;
- г) каббала.

18. По определению ВОЗ, здоровье – это:

- а) отсутствие болезней;
- б) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие личности; в) способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- г) нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации.

19. Элементами ЗОЖ являются: а)

- культура питания; б) культура движения; в) культура эмоций; г) все перечисленные.

20. К основным факторам физического здоровья относятся: а)

- уровень физического здоровья; б) уровень физической подготовленности;
- в) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
- г) все перечисленные.

Методические рекомендации по подготовке

Тест состоит из 20 вопросов с 4 вариантами ответов.

Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0,5 балла**;
- неправильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0 баллов**;

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	9-10	Свыше 90 %
Хорошо	7-8	71–90%
Удовлетворительно	5-6	51–70%
Неудовлетворительно	0-4	менее 50 %

Рабочая программа дисциплины Психология здоровья составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.07.2020 г. № 839.

Программу составила:

Зав. кафедрой «Психология и педагогика», к.пс.н., доцент М.М.Точиева

Программа одобрена на заседании кафедры «Психология и педагогика»

Протокол № 4 от «03» февраля 2025 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом педагогического факультета

Протокол № 4 от «06» февраля 2025 года

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой
		<p>2) в п. 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины обновлен список литературы.</p> <p>3) в п. 7.7. Состав оборудования и технических средств обучения обновлен перечень аудиторий, состав оборудования и технических средств обучения</p>	