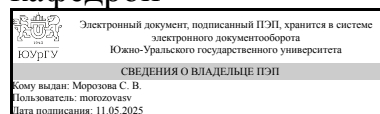


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



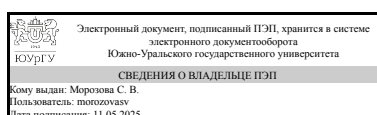
С. В. Морозова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.М0.04 Психология здоровья
для направления 37.04.01 Психология
уровень Магистратура
магистерская программа Психологическое консультирование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

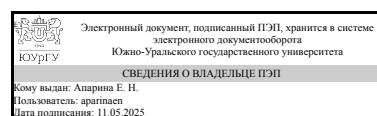
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 841

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

Разработчик программы,
старший преподаватель



Е. Н. Апарина

1. Цели и задачи дисциплины

Усвоение магистрами ключевых положений психологии здоровья в их приложении к современной проблематике здоровья; - осмысленная ориентация в междисциплинарном круге вопросов здоровья; - формирование современного представления феномена здоровья; - ознакомление с релевантными психодиагностическими приемами; - освоение терапевтической стратегии на поддержание здоровья в работе психолога, а также создание условий для роста профессионального самосознания студентов. Основными задачами изучения данной дисциплины являются: • Ознакомление студентов с многообразными формами проявления здоровья, изучаемых различными смежными дисциплинами • Усвоение основных понятий в области психологии здоровья • Ориентация в различии предметной области акмеологии, валеологии, психологии здоровья • овладение диагностическими приемами, применяемыми в практической психологии здоровья • содействие освоению методов диагностики, профилактики и коррекции психологии здоровья • создание эмоционально значимого отношения к изучаемому предмету, достижение перевода основных идей в «личностное знание», инициирование процессов профессионального самосознания и самоисследования. • помощь студентам в развитии профессионального мышления через установление межпредметных связей данной дисциплины с общепрофессиональными знаниями в целом

Краткое содержание дисциплины

Многообразные формы проявления здоровья, изучаемых различными смежными дисциплинами. Основные понятия в области психологии здоровья. Различия предметной области акмеологии, валеологии, психологии здоровья. Диагностические приемы, применяемых в практической психологии здоровья. Теоретико-методологические основы психологии в области нормы и патологии. Определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах. Подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии). Профилактический подход к здоровью – индивидуальный и популяционный. Применение понятия «здоровье» в практической работе психолога. Этические проблемы психолога. Формирование зрелого отношения к здоровью, формированию целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса. Построение консультативной практики в рамках профилактики и развития здоровья. Основные принципы разработки программ обучения основам консультативной психологии здоровья, в том числе, с учетом здоровьесберегающих технологий; составление и презентация программ психического здоровья для общественных и государственных организаций.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе	Знает: определение психологии здоровья в психосоматике и других смежных дисциплинах;

системного подхода, вырабатывать стратегию действий	подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии) Умеет: оказывать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций; на основе системного подхода вырабатывать стратегию действия; проводить профилактическую работу по формированию зрелого отношения к здоровью, формированию целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса Имеет практический опыт: оказания психологической помощи отдельным лицам и микросоциальным группам в вопросах здоровья (в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций); навыками взаимодействия с представителями различных групп населения, в рамках деятельности психологических центров, медицинских и социальных учреждений
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает: теоретико-методологические основы психологии в области нормы и патологии; основные закономерности здорового образа жизни Умеет: строить консультативную практику в рамках профилактики и развития психического и физического здоровья; преодолевать жизненные трудности, описывать характеристики и особенности психической деятельности у лиц в состоянии «неболезни»; определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценивания Имеет практический опыт: постановки и уточнения психологических проблем в консультативной практике; реализации приоритетов собственной деятельности в психологической практике консультирования
ПК-4 Способен к проведению мероприятий по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов	Знает: основные приемы оказания первой помощи; особенности применения понятия «здоровье» в практической работе психолога Умеет: разрабатывать программы обучения основам консультативной психологии и психологии здоровья, в том числе с учетом здоровьесберегающих технологий, в соответствии с образовательными потребностями представителей различных типов семьи Имеет практический опыт: составления и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, оказывающих услуги семьям; разработки программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации членов семьи в различных ее формах

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Позитивная психология в консультировании, Профессиональная этика психолога, Философия научного знания, История и методология науки, Тренинг по методам арт-терапии в психологическом консультировании, Психология конфликтов, Психология инноваций, Практикум по когнитивно-поведенческому консультированию, Учебная практика (научно-исследовательская работа) (2 семестр), Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (2 семестр), Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (1 семестр)	Гештальт-подход в психологическом консультировании, Психологическая помощь в кризисных ситуациях, Психологическая коррекция, Практикум по экзистенциальному и психологическому консультированию, Производственная практика (преддипломная) (4 семестр), Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (4 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
История и методология науки	Знает: базовые методологические принципы, направления, парадигмы и категории психологии; алгоритмы планирования, организации и проведения психологического исследования, требования к обоснованию актуальности проблемы, формулированию целей, задач, гипотез исследования; принципы подбора инструментария, основы системного анализа тенденций становления представлений о различных психологических феноменах Умеет: использовать понятийный аппарат теории и методологии психологии, дифференцировать методологические основания научных исследований, разрабатывать программы научного исследования с учетом его актуальности, соотносить тенденции становления представлений о различных психологических феноменах с этапами развития психологической науки и ее парадигмальных оснований Имеет практический опыт: разработки дизайна научного исследования, подбора и использования методов исследования, адекватных его предмету и гипотезам; сбора, обработки и анализа эмпирического материала, разработки, организации и проведения психологического исследования, использования технологии транспективного анализа

Практикум по когнитивно-поведенческому консультированию	Знает: теоретический материал по дисциплине, историю и основные теории когнитивно-поведенческой терапии; методы отбора и систематизации знаний, практическое применение полученных знаний, критерии самооценивания; основные теоретические положения когнитивно-поведенческой терапии, ее основные направления, специфику когнитивно-поведенческого подхода в консультировании и варианты его модификации; модели когнитивно-поведенческих подходов; методологические основы когнитивного и поведенческого подходов в консультировании; цели и задачи психотерапии; этапы, методы и техники в когнитивной и поведенческой психотерапии; специфику иррационального мышления и его влияние на эмоциональное состояние и поведение человека Умеет: ставить цели и планировать деятельность, использовать полученные знания для самооценки собственного потенциала, осуществлять самостоятельный поиск необходимых ресурсов для реализации творческого потенциала, дифференцировать когнитивно-поведенческий подход в консультировании с другими направлениями консультирования; устанавливать терапевтические отношения с клиентом в процессе консультации; проводить концептуализацию случая клиента; планировать реструктуризацию клиентского случая исходя из данных, полученных в процессе консультирования Имеет практический опыт: самодиагностики и рефлексии в применении методов, в том числе когнитивно-поведенческой терапии, необходимых для осуществления продуктивной деятельности, терапевтических отношений с клиентом в процессе консультации; в проведении концептуализации случая клиента; планировании реструктуризации клиентского случая исходя из данных, полученных в процессе консультирования
Позитивная психология в консультировании	Знает: теоретические положения и методические приемы позитивной психологии; специфику применения методов позитивной психологии в консультировании с учетом клиентских запросов, базовые категории, терминологический аппарат и специфику методов позитивной психологии Умеет: организовывать групповую и индивидуальную работу с учетом цели, индивидуальных особенностей клиента для оптимизации эмоционального состояния, использовать полученные знания для самооценки собственного потенциала, осуществлять самостоятельный поиск необходимых ресурсов для реализации творческого потенциала, оценивать

	самоэффективность, отстаивать собственную позицию Имеет практический опыт: подбора оптимальных методов применения позитивного подхода в консультировании и технологии их достижения, методами самодиагностики и рефлексии, способами организации интеллектуальных, мотивационных, социальных, временных и других необходимых ресурсов для осуществления продуктивной продуктивной деятельности
Тренинг по методам арт-терапии в психологическом консультировании	Знает: психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики консультирования, теоретические положения и методические приемы метода арт-терапии; специфику применения арт-терапевтических методов с учетом клиентских запросов Умеет: искать, анализировать, систематизировать информацию, получаемую в исследовании современной консультативной практики с использованием методов арт-терапии, организовывать групповую и индивидуальную работу с учетом цели, индивидуальных особенностей клиента для оптимизации эмоционального состояния Имеет практический опыт: владения навыками анализа своей деятельности и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния, разработки социально-психологического тренинга на основе методов арт-терапии; установления доверительного контакта и диалога в индивидуальной и групповой работе
Психология конфликтов	Знает: сущность и формы проявления социального конфликта в современных условиях общественной и личной жизни; закономерности, особенности возникновения и развития социальных конфликтов в российском обществе, основные причины и типы социальных конфликтов современной России, закономерности их возникновения, развития и разрешения, с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий Умеет: применять модели решения конфликтов в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, анализировать и описывать конфликтные ситуации, прогнозировать факторы возникновения конфликта и поведение людей в конкретной конфликтной ситуации, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия Имеет практический опыт: способами урегулирования и разрешения конфликтов в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения, владения

	инструментами анализа текущих, прошедших и предстоящих конфликтов; навыками применения технологий профилактики, диагностики, регулирования и разрешения конфликтов в системе общественных отношений
Профессиональная этика психолога	Знает: правовые и этические основы деятельности психолога, основные требования, предъявляемые к личности психолога и к профессиональной деятельности психолога, основные области работы и виды деятельности психолога; основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность психолога Умеет: выстраивать планы профессионального образования и профессионального роста, анализировать факторы, способствующие и препятствующие собственному профессиональному росту Имеет практический опыт: саморефлексии, способствующей осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки и профессионального развития, анализа этических принципов работы психолога (отечественная и зарубежная практика), ознакомления с базовыми этическими нормами профессиональной деятельности психолога
Философия научного знания	Знает: особенности формирования науки в широком социокультурном контексте и ее историческом развитии, глобальные тенденции смены научной картины мира, типов научной рациональности и систем ценностей; тенденции исторического развития науки; философские проблемы отдельных областей знаний Умеет: применять методологию научных исследований и научного творчества, совершенствовать и развивать критическое мышление Имеет практический опыт: владения способами анализа основных мировоззренческих и методологических проблем, возникающих в науке на современном этапе ее развития, владения основами методологии научного познания при изучении различных уровней организации материи, пространства и времени; навыками письменного аргументированного изложения собственной точки зрения; ведения дискуссии и полемики, практического анализа логики различного рода рассуждений; навыками критического восприятия информации
Психология инноваций	Знает: теоретические подходы в психологии инноваций, основные программы выявления ресурсов инновационной активности субъектов Умеет: выявлять психологические ресурсы субъектов инновационной деятельности на основе тестов и наблюдений за поведением Имеет практический опыт: анализа статей по психологии инноваций, анализа проявлений инновационной активности в деятельности

	персонала
Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (2 семестр)	Знает: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, основные теории, концепции и методологические принципы современной психологической науки, а также специфику организации и проведения исследований (теоретических и прикладных) в области психологии, методологические основы группового взаимодействия и специфику характера работы в команде, методологию научного исследования в психологии; особенности и ограничения методов исследования в психологии Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, анализировать и синтезировать знания, полученные в основных курсах образовательной программы; осуществлять поиск и классификацию научной информации, необходимую для решения поставленных задач, определять области прикладной психологии и планировать проектную деятельность с дальнейшей оценкой методов, техник и полученных результатов; представить результаты работы, разрабатывать дизайн психологического исследования; определять параметры и ресурсы для психологического исследования Имеет практический опыт: использования инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, в постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности психолога; выбора и применения психологических технологий для решения задач в профессиональной практике, разработки научно-методического проекта согласно запросу, анализа, оценки и интерпретации результатов психологического исследования; подготовки документации и обобщения полученных данных в виде научных статей и докладов
Учебная практика (научно-исследовательская работа) (2 семестр)	Знает: теоретические и методологические основания психологической науки, основные теории и концепции отечественной и зарубежной психологии, основные теоретико-методологические положения системного подхода как научной категории, методические и организационные основы проектирования решения задач профессиональной деятельности, теоретические и методологические основания психологической науки, основные теории и концепции отечественной и зарубежной психологии Умеет: применять критерии научного знания при анализе литературы, осуществлять

	поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов; сопоставлять разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений, получать и критически оценивать информацию, исходные данные, необходимые для разработки плана достижения цели, определять комплекс взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение цели, прогнозировать ожидаемые результаты и перспективы их использования, применять критерии научного знания при анализе литературы Имеет практический опыт: владения навыками ориентации в профессиональных источниках информации по психологии, анализа информации и формулировки возможных вариантов решения поставленной задачи и оценки их достоинств и недостатков, в том числе с применением информационных технологий, планирования и реализации задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов, ограничений, действующих правовых норм, владения навыками ориентации в профессиональных источниках информации по психологии
Производственная практика (научно-исследовательская, квалификационная) (1 семестр)	Знает: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, основные теории, концепции и методологические принципы современной психологической науки, а также специфику организации и проведения исследований (теоретических и прикладных) в области психологии, методологию научного исследования в психологии; особенности и ограничения методов исследования в психологии Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста , анализировать и синтезировать знания, полученные в основных курсах образовательной программы; осуществлять поиск и классификацию научной информации, необходимую для решения поставленных задач, разрабатывать дизайн психологического исследования; определять параметры и ресурсы для психологического исследования Имеет практический опыт: использования инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, в постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности психолога; выбора и применения психологических технологий для решения задач в профессиональной практике, анализа, оценки и

	интерпретации результатов психологического исследования; подготовки документации и обобщения полученных данных в виде научных статей и докладов
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
подготовка к зачету	12	12
Подготовка к практическим занятиям	11,75	11.75
Подготовка рефератов и презентаций	12	12
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Вопросы психологии здоровья	32	16	16	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Науки о здоровье. Древнегреческая медицина. Период средневековья. Время ускоренного развития медицины. Становление национальной медицины.	2
2	1	Психология здоровья. История становления и современное состояние Первые целенаправленные исследования. Возникновение психосоматической медицины. Бихевиоральная медицина. Теоретические модели в зависимости от взаимодействия человека и внешней среды. Определение и задачи исследования J. Matarazzo. Определение понятия и основных задач психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками	2
3	1	Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению Феномен здоровья. Доминирующие подходы, определяющие здоровье. Концептуальные модели определения понятия здоровья. Идея системности в толковании понятия здоровья К. Бернар о системном	4

		мировоззрении. Фундаментальные положения системной методологии. Иерархичность как принцип системности. Уровни функционирования человека и проявление здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Психосоматический профиль. Типы личности А, В, С и их предрасположенность к определенным заболеваниям. Типы родительских семей(психосоматические заболевания).	
4	1	Критерии здоровья. Критерии психического и социального здоровья Исследование представлений о критериях здоровья Оценка и самооценка здоровья.	2
5	1	Образ жизни. Отношение к здоровью. Здоровый образ жизни. Психическая саморегуляция.	2
6	1	Здоровая личность. В.М. Бехтерев о здоровье личности В.Н. Мясищев о личности и неврозах. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии. Психическое самоуправление и здоровье личности.	2
7	1	Психология долголетия. Психическое старение Профилактика старения Психологический портрет долгожителя	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Психология здоровья предмет и задачи. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). Определение здоровья, его виды. Критерии психического и социального здоровья.	2
2	1	Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья.	1
3	1	Психотип и здоровье. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Гармония личности и здоровье. Гармония отношения и развития личности. Психологическая устойчивость, ее составляющие. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости. Психологическая зависимость.	2
4	1	Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Территориальные общности и здоровье. Социальные изменения и здоровье. Социальные организации и здоровье. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.	1
5	1	Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья. Сексуальность мужчины и женщины. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Планирование семьи. Психологические факторы рискованного поведения. Заболевания передающиеся половым путем. Гендер и здоровье. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.	2
6	1	Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости. Легальные и нелегальные наркотики. Характеристика основных групп психоактивных веществ. Индикаторы употребления наркотиков.	2
7	1	Обучение и психическое здоровье. Психическая саморегуляция, ее виды.	1

		Обучение и психическое здоровье. Профилактика нарушений психического здоровья студентов.	
8	1	Профессиональное здоровье. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.	2
9	1	Экстремальные ситуации и здоровье. Экстремальные условия деятельности и здоровье. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.	2
10	1	Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения. Психические свойства. Образ жизни. Психология старения и долголетия.	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
подготовка к зачету	Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 114 с. — ISBN 978-5-906958-15-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99970 (дата обращения: 04.05.2025).	3	12
Подготовка к практическим занятиям	Основная и дополнительная литература по дисциплине	3	11,75
Подготовка рефератов и презентаций	Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132686	3	12

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитыва
------	----------	--------------	-----------------------	-----	------------	---------------------------	---------

			мероприятия				- ется в ПА
1	3	Текущий контроль	Подготовка и защита реферата	1	10	магистрант выбирает одну из тем, предложенных или предлагает свою. разрабатывает и представляет реферат. Реферат соответствует проблематике психологии здоровья – 2 балл В реферате раскрыт изучаемый вопрос в соответствии с современными представлениями в области психологии здоровья – 2 балла Докладчица/докладчик отвечает на вопрос аудитории, поддерживает дискуссию в рамках вопроса, приводит корректные примеры по проблематике - 2 балла Защита реферата сопровождается представлением презентации - 2 балла В реферате студент продемонстрировал владение навыками работы с научной литературой - 1 балла Реферат не имеет орфографических, стилистических ошибок , выполнен грамотно - 1 балл.	зачет
2	3	Текущий контроль	Выполнение практического задания: необходимо представить заключение по самооценке состояния здоровья по методикам Войтенко В.П. и Степанова С., сделать выводы, дать рекомендации.	1	20	За каждое выполненное задание по всем требованиям начисляется 5 баллов. В задании 4 теста. Максимальное количество баллов -20. Задание не представлено -0 баллов В задании не представлены выводы - 1 балл в заключении отсутствует количественные показатели самодиагностики -2 балла в заключении отсутствуют рекомендации -3 балла В составление заключения есть небольшие недочеты -4 балла	зачет
3	3	Текущий контроль	Выполнение практического задания: исследование психологических особенностей отношения человека к своему здоровью.	1	5	За выполненное задание по всем требованиям начисляется 5 баллов. Задание не представлено -0 баллов В задании не представлены выводы - 1 балл в заключении отсутствует количественные показатели самодиагностики -2 балла в заключении отсутствуют рекомендации -3 балла В составление заключения есть небольшие недочеты -4 балла	зачет
4	3	Текущий контроль	Выявление уровня готовности человека	1	5	За выполненное задание по всем требованиям начисляется 5 баллов.	зачет

			вести здоровый образ жизни (по методу С. Г. Добротворской).			Задание не представлено -0 баллов В задании не представлены выводы - 1 балл в заключении отсутствует количественные показатели самодиагностики -2 балла в заключении отсутствуют рекомендации -3 балла В составление заключения есть небольшие недочеты -4 балла	
5	3	Текущий контроль	Оценка уровня профессионального здоровья	1	5	За выполненное задание по всем требованиям начисляется 5 баллов. Задание не представлено -0 баллов В задании не представлены выводы - 1 балл в заключении отсутствует количественные показатели самодиагностики -2 балла в заключении отсутствуют рекомендации -3 балла В составление заключения есть небольшие недочеты -4 балла	зачет
6	3	Текущий контроль	Выполнение практического задания: представить заключение о стрессовом состоянии или отсутствии такового; дать рекомендации по профилактике стресса или преодолению стрессового состояния.	1	25	За каждое выполненное задание по всем требованиям начисляется 5 баллов. В задании 5 тестов. Максимальное количество баллов -25. Задание не представлено -0 баллов В задании не представлены выводы - 1 балл в заключении отсутствует количественные показатели самодиагностики -2 балла в заключении отсутствуют рекомендации -3 балла В составление заключения есть небольшие недочеты -4 балла	зачет
7	3	Текущий контроль	Итоговый контрольный тест	1	40	Тест состоит из 40 заданий, каждое задание оценивается в 1 балл. Максимальная оценка за тест — 40 баллов. Тест считается успешно пройденным, выполнено не менее 60% правильных ответов (не менее 24 балла).	зачет
8	3	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	5 баллов - студент ответил правильно и полно и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно, но не ответил на дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил не полно и с неточностями и не ответил на дополнительный вопрос.. 2 балла - студент ответил не правильно на вопрос. 1 балла – студент затрудняется с ответом на основной вопрос и не	зачет

					может ответить на дополнительный. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос.	
--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Итоговый рейтинг по дисциплине формируется в соответствии "Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания..." (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) по совокупности текущего рейтинга. В ходе зачета студенты имеют возможность повысить свой текущий рейтинг. На зачете студент отвечает устно на один из основных вопросов дисциплины. Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине составляет 60% и более. Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине составляет менее 60%.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ							
		1	2	3	4	5	6	7	8
УК-1	Знает: определение психологии здоровья в психосоматике и других смежных дисциплинах; подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии)	+	+					+	+
УК-1	Умеет: оказывать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций; на основе системного подхода вырабатывать стратегию действия; проводить профилактическую работу по формированию зрелого отношения к здоровью, формированию целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса	+		+	+		+	+	+
УК-1	Имеет практический опыт: оказания психологической помощи отдельным лицам и микросоциальным группам в вопросах здоровья (в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций); навыками взаимодействия с представителями различных групп населения, в рамках деятельности психологических центров, медицинских и социальных учреждений	+			+		+	+	+
УК-6	Знает: теоретико-методологические основы психологии в области нормы и патологии; основные закономерности здорового образа жизни			+		+		+	+
УК-6	Умеет: строить консультативную практику в рамках профилактики и развития психического и физического здоровья; преодолевать жизненные трудности, описывать характеристики и особенности психической деятельности у лиц в состоянии «неболезни»; определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценивания				+	+	+		+
УК-6	Имеет практический опыт: постановки и уточнения психологических проблем в консультативной практике; реализации приоритетов собственной деятельности в психологической практике консультирования				+	+	+		+
ПК-4	Знает: основные приемы оказания первой помощи; особенности применения понятия «здоровье» в практической работе психолога	+						+	+
ПК-4	Умеет: разрабатывать программы обучения основам консультативной психологии и психологии здоровья, в том числе с учетом здоровьесберегающих технологий, в соответствии с образовательными	+						+	+

[illegible]

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Психология" О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - М.: Academia, 2001. - 343 с.

б) дополнительная литература:

1. Булич, Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции [Текст] Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 422, [1] с. ил.
2. Гуревич, И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Текст] учеб.-метод. пособие для учреждений проф.-техн. и сред. спец. образования И. А. Гуревич. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 348 с. ил.
3. Невский, А. А. Большая энциклопедия фитнеса [Текст] А.А.Невский. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 346, [1] с. ил., фото
4. Физкультура и здоровье Вып. 1 Массовое науч.-попул. ил. изд. для самостоят. занятий Сост. Т. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. Психофизиология науч. журн. Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008-

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. О.И.Бабич «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов». Волгоград.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. О.И.Бабич «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов». Волгоград.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной	Библиографическое описание
---	----------------	------------------------------------	----------------------------

		форме	
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132686
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 114 с. — ISBN 978-5-906958-15-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99970 (дата обращения: 04.05.2025).
3	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118370 (дата обращения: 04.05.2025)
4	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Ериков, В. М. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159530 (дата обращения: 04.05.2025)

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	270 (2)	компьютер, проектор, экран, доска
Практические занятия и семинары	270 (2)	компьютер, проектор, экран, доска
Зачет	270 (2)	компьютер, проектор, экран, доска