

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

*(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)*

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

\_\_\_\_\_ Л. Я. Лозован

«29» марта 2024 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

К.М.04.11 Психология здоровья

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

«Практическая психология»

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год набора 2022

Новокузнецк, 2024

**Лист внесения изменений**

**В РПД К.М.04.11 Психология здоровья**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2022 года набора на 2024 / 2025 учебный год  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 14.03.2024 г.

Алонцева А. И. / \_\_\_\_\_  
*(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

## Оглавление

1 Цель дисциплины .....	4
1.1 Формируемые компетенции .....	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП .....	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	5
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....	6
3.1 Учебно-тематический план .....	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	7
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	9
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
5.1. Учебная литература.....	13
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	14
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	14
6 Иные сведения и (или) материалы.....	15
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	15
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	16

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата (далее - ОПОП): ПК-1

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональная	Психологическая и психофизиологическая диагностика	ПК-1 Способен проводить психологическую и психофизиологическую диагностику и применять знания современной психологии и психофизиологии для решения профессиональных задач в социальной сфере

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ПК-1 Способен проводить психологическую и психофизиологическую диагностику и применять знания современной психологии и психофизиологии для решения профессиональных задач в социальной сфере	ПК-1.1 Применяет способы психологической диагностики в социальной сфере ПК-1.2 Применяет знания современной психологии для решения профессиональных задач в социальной сфере ПК-1.3 Применяет способы психофизиологической диагностики в социальной сфере ПК-1.4 Применяет знания современной психофизиологии для решения профессиональных задач в социальной сфере ПК-1.5 Диагностирует состояние и динамику психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании.	К.М.04.03 Психофизиология, 1,2 сем, 4 з.е. К.М.04.06 Нейропсихология, 3 сем, 5 з.е. К.М.04.11 Психология здоровья, 5 сем, 3 з.е. К.М.04.13 Психогенетика, 7 сем, 3 з.е. К.М.04.14 Дифференциальная психология, 1 сем, 2 з.е. К.М.04.15 Специальная психология, 4 сем, 2 з.е. К.М.04.ДВ.01.01 Психология девиантного и аддиктивного поведения, 7 сем, 5 з.е. К.М.04.ДВ.01.02 Психология агрессивного поведения, 7 сем, 5 з.е. К.М.04.ДВ.02.01 Психология социальной работы, 9 сем, 2 з.е. К.М.04.ДВ.02.02 Социально-психологические проблемы безопасности труда, 9 сем, 2 з.е. К.М.05.06 Психология конфликта, 5 сем, 3 з.е. К.М.05.09 Психология общения, 6 сем, 4 з.е. К.М.05.10 Психология управления, 6 сем, 4 з.е. К.М.06.02(П) Производственная практика в профильных организациях, 8 сем, 6 з.е. К.М.06.03(Пд) Преддипломная практика, 9 сем, 9 з.е. К.М.07.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 9 сем, 6 з.е.

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>ПК-1 Способен проводить психофизиологическую диагностику и применять знания современной психофизиологии для решения профессиональных задач в социальной сфере</p>	<p>ПК-1.1 Применяет способы психологической диагностики в социальной сфере ПК-1.2 Применяет знания современной психологии для решения профессиональных задач в социальной сфере ПК-1.5 Диагностирует состояние и динамику психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы современной психологии</li> <li>- способы психологической диагностики</li> <li>- способы применения знаний современной психологии для решения профессиональных задач в социальной сфере</li> <li>- способы диагностики состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать знания основ современной психологии</li> <li>- правильно применять способы психологической диагностики</li> <li>- правильно применять знания современной психологии для решения профессиональных задач в социальной сфере</li> <li>- проводить диагностику состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения способов психологической диагностики в социальной сфере</li> <li>- навыками применения знаний современной психологии для решения профессиональных задач в социальной сфере</li> <li>- навыками диагностики состояния и динамики психологического здоровья населения, проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании.</li> </ul>

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Объём дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	26
Аудиторная работа (всего**):	26
в т. числе:	
Лекции	8
Семинары, практические занятия	18
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего**):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
В интерактивной форме	6
Самостоятельная работа обучающихся (всего**)	82
Вид промежуточной аттестации обучающегося ( <u>зачет</u> )	5 семестр

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОЗФО		СРС	
			Аудиторн. занятия			
			лекц.	практ.		
<b>Семестр 5</b>						
1	<b>Современные представления о проблеме психологии здоровья</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
1.1	Здоровье и его составляющие	10	2	2	6	УО-1
1.2	ЗОЖ основа психического здоровья	10		2	8	УО
2	<b>Факторы, влияющие на здоровье</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	
2.1	Рациональное питание	8	0	2	6	УО
2.2	Двигательная активность	10	2	2	6	УО

2.3	Профилактика вредных привычек	10	0	2	8	ТС-3
2.4	Психогигиена	10	2	2	6	УО-1
2.5	Иммунизация	12	0	4	8	
2.6	Организация труда и отдыха	10	0	2	8	
2.7	Основы репродуктивного здоровья	10	-	2	8	
<b>3</b>	<b>Психологические программы превенции профзаболеваний</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
3.1	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	10	2	2	6	ТС-3
3.2	Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности	8	-		8	ТС-2
	<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>					УО-3
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<b>Семестр 5</b>	
	<b>Раздел 1. Современные представления о проблеме психологии здоровья</b>	
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
1.1	Здоровье и его составляющие	Исторический аспект рассмотрения проблемы психологии здоровья. Убыстрение темпа жизни; информационный бум; условия неопределенности; рост нервно-психических заболеваний, социальные девиации как факторы риска сохранения здоровья в современном мире.
1.2	ЗОЖ- основа психического здоровья	Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Структура, виды здоровья. Объективные факторы, формирующие статус здоровой личности служащих и военнослужащих
	<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>	
1.1	Образ жизни и здоровье	Понятие «образ жизни». Факторы, влияющие на образ жизни. Самоорганизация. Самообразование. Организация рабочего и свободного времени. Устройство быта. Занятия вне сферы труда. Поведенческие паттерны. ЗОЖ. Основы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности. Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.
1.2	Стиль, качество, уклад жизни	Правила соблюдения личной гигиены. Этапы физического и психического развития детей и подростков. Мониторинг здоровья и экологическая среда, формулирование взаимосвязанных задач,

<b>Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье</b>		
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
2.1	Законы рационального питания	Навыки рационального питания, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания
2.2.	Двигательная активность	Умения выбирать оптимальный способ решения задачи. Факторы физического здоровья, формулирование взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение, а также результаты их выполнения; выбирать оптимальный способ решения задачи, реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи
2.3.	Профилактика вредных привычек	Профилактика, виды. Вредные привычки и их влияние на организм
2.4.	Психогигиена	Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Структура рождаемости и смертности в Новокузнецке. Значение знаний по ЗОЖ для профессии психолога, социально-личностные и психологические основы самоорганизации
2.5	Иммунизация	Иммунитет. Виды. Законодательство о прививках, навыки применения мер профилактики
2.6.	Организация труда и отдыха	Работоспособность, рациональная организация, микропаузы, перерывы. Кривая работоспособности
	<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>	
2.1	Макронутриентный состав пищи	Основные составляющие пищи, их функции, влияние на психическое и физическое здоровье.
2.2	Микронутриентный состав пищи	Минералы, витамины и витаминоподобные вещества, их функции, влияние на психическое и физическое здоровье.
2.3.	Аэробная нагрузка	Аэробная и анаэробная физическая нагрузка. Максимальная частота сердечных сокращений. Виды физических упражнений для дошкольников, школьников, студентов, взрослых и пожилых людей. Применение стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развития; - предупреждать, прогнозировать профессиональные риски в различных видах деятельности
2.4.	Анаэробная нагрузка	Специфика физической активности в зависимости от различных личных качеств и профессиональных условий труда
2.5.	Профилактика аддикций	Зависимости, виды, стадии, факторы, причины формирования, профилактика
2.6.	Психология здоровой личности	Понятие здорового образа жизни, навыки применения мер профилактики Критерии эффективности использования здорового образа жизни Рассмотрение основных правил организации режимов труда и отдыха
2.7.	Профилактика злокачественных образований	Факторы, влияющие на возникновение злокачественных образований, их классификация, профилактика
2.8	Календарь прививок	Иммунитет, виды, факторы на него влияющие, значение для организма, иммунизация.
2.9.	Эргономика труда Расчет группы труда, монотония	1. Принципы рациональной организации трудовых процессов 2. Определение времени предоставления перерывов для



		отдыха в течение рабочего дня 3. Установление длительности перерывов 4. Включение физических упражнений в трудовые процессы. Феномен Сеченова. 5. Вопрос о режиме труда и отдыха при конвейерной системе работы. Условия профессиональной деятельности специалиста в рамках определённой сферы. Работоспособность и ее виды. Факторы, влияющие на работоспособность. Кривая работоспособности. Методы оценки работоспособности.
<b>Раздел 3 Психологические программы превенции профзаболеваний</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1	Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	Психосоматика заболеваний, этиология, течение, профилактика.
<i>Содержание семинарских и практических занятий</i>		
3.1	Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности	Психотехники внешнего воздействия на психическое и физическое здоровье человека
3.2	Методы саморегуляции	Основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция). Предпосылки выделения науки о здоровом образе жизни. Здоровье как интегративная функция генетических и средовых, обусловленных образом жизни, детерминант

#### **4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

<b>Учебная работа (виды)</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Виды и результаты учебной работы</b>	<b>Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)</b>	<b>Баллы</b>
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Лекционные и практические занятия	<b>5 баллов</b> посещение 100% занятий и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность в выполнении работ <b>4 балла</b> посещение не менее 80% занятий, существенный вклад на занятии в работу всей группы <b>3 балла</b> посещение не менее 50% занятий, участие в работе группы по требованию преподавателя <b>2 балла</b> посещение 30-40% занятий, неактивное участие в работе группы <b>1 балл</b> посещение менее 30% занятий	0-5
		Выполнение индивидуальных заданий	<b>0 баллов</b> (работа не выполнена) <b>1-4 балла</b> (выполнено менее 50% работы) <b>5-8 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы) <b>9-12 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы)	0-15

			<b>13-15 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)	
		Выполнение самостоятельных работ	<b>0 баллов</b> (работа не выполнена) <b>1-5 балла</b> (выполнено менее 50% работы) <b>6-10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы) <b>11-15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы) <b>16-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
		Подготовка информационных сообщений	<b>0 баллов</b> (работа не выполнена) <b>1-5 балла</b> (выполнено менее 50% работы) <b>6-10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы) <b>11-15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы) <b>16-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
		Выполнение практических работ	<b>0 баллов</b> (работа не выполнена) <b>1-5 балла</b> (выполнено менее 50% работы) <b>6-10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы) <b>11-15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы) <b>16-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				0-80
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Тест	<b>1 балл</b> за каждый верный ответ	0-15
		Практическое задание 1	<b>0 баллов</b> (работа не выполнена) <b>1 балл</b> (выполнено менее 50% задания) <b>2 балла</b> (задание выполнено полностью, но допущены грубые ошибки) <b>3 балла</b> (задание выполнено полностью, однако допущены 2-3 серьезных ошибки) <b>4 балла</b> (задание выполнено полностью, в целом соответствует требованиям, но имеется 1-2 недочёта) <b>5 баллов</b> (задание выполнено полностью, соответствует всем требованиям)	0-5
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачету)</b>				0-20
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8)

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Зачет с оценкой	
		Оценка	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично
66 - 85	Повышенный	4	хорошо
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно

*Краткая характеристика используемых оценочных средств*

Шкала оценки устного ответа

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственного опыта;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью; содержание билета раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы
- имеющиеся в ответе несущественные фактические ошибки, студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
- недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;
- недостаточно логично изложен вопрос;
- студент не может назвать авторов той или иной теории по вопросу билета;
- ответ прозвучал недостаточно уверенно;
- студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

- содержание билета раскрыто слабо, знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
- программные материалы в основном излагаются, но допущены фактические ошибки;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- студент не может привести пример для иллюстрации теоретического положения;
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
- у студента отсутствуют представления о межпредметных связях.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части социальной психологии;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена-студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

#### *Шкала оценивания доклада*

Оценка «отлично» выставляется, если: доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента.

Оценка «хорошо» выставляется, если: представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если: выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если: доклад не подготовлен, либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

#### *Шкала оценивания практических заданий*

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если: содержание задания не осознано, продукт неадекватен заданию, выводы отсутствуют;

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если: задание выполнено частично, допущены ошибки логического или фактического характера, предпринята попытка сформулировать выводы;

Оценка «хорошо» выставляется, если: задание в целом выполнено, но допущены одна-две незначительных ошибки логического или фактического характера, сделаны выводы;

Оценка «отлично» выставляется, если: задание выполнено, сделаны в целом корректные выводы.

Соотношение видов рейтинга для дисциплины с экзаменом выглядит следующим образом.

Оценка «отлично» – 100-85 баллов.

Оценка «хорошо» – 75-84 балла.

Оценка «удовлетворительно» – 51-74 балла.

Оценка «неудовлетворительно» – менее 50 баллов.

Если к моменту проведения экзамена студент набирает 51 балл и более баллов, оценка может быть выставлена ему в ведомость и в зачетную книжку без процедуры принятия экзамена. Выставление оценок производится на последней неделе теоретического обучения по данной дисциплине.

Экзамен проводится по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса и один практический. На подготовку дается 20 минут.

Для оценивания уровня сформированности компетенции предполагается руководствоваться следующими критериями.

Ответ на экзамене позволяет оценить степень форсированности знаний. Ответ оценивается по 4 балльной системе.

Шкалы промежуточного контроля, по итогам изучения дисциплины.

Оценка «отлично» (100-85 баллов) ставится, если студент:

– Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.

– Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, формировать выводы. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутриспредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторяет дословно текст учебника; излагает материал научным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы. Использует для доказательства выводы из наблюдений и опытов.

– Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию преподавателя; умеет оперировать теоретическим материалом.

Оценка «хорошо» (75-84 балла) ставится, если студент:

– Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и/или опыта.

– Материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании преподавателя; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

– Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутри предметные связи. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины.

Оценка «удовлетворительно» (51-74 балла) ставится, если студент:

– Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно.

– Показывает недостаточность в сформированности отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

– Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении.

– Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий.

– Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие большое значение в этом тексте.

– Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну - две грубые ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» (менее 50 баллов) ставится, если студент:

– Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений.

– Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и не полные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу.

– При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

– Не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

– Полностью не усвоил материал.

## **5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1. Учебная литература**

#### **Основная учебная литература**

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие для вузов / В. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Москва : Академия, 2001. - 352 с. – Текст непосредственный.

2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : Речь, 2002. - 256 с. - Текст непосредственный.

#### **Дополнительная учебная литература**

Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Изда-

тельство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3.— URL: <https://urait.ru/bcode/430866> (дата обращения: 20.09.2019). — Текст : электронный.

2. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М. Г. Иванова. - Кемерово : КемГУ, 2012. — 47 с. — URL: : <https://e.lanbook.com/book/61415> (дата обращения: 20.09.2019).— Текст : электронный.

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 431 с. — URL: : [www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5](http://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5) (дата обращения: 20.09.2019). — Текст : электронный.

## 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 8 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
<b>220</b> Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 1

## 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт. Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/>

2. База данных публикаций журнала Образование и общество, Федеральный портал Российское образование [www.edu.ru](http://www.edu.ru), единое окно доступа к информационным ресурсам Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/525/2525>

3. Научная электронная библиотека - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

4. База данных статей из области психологии (более 2500), Сайт Психологический словарь Психологического института им. Л.Г. Щукиной, режим доступа: [www.psi.webzom.ru](http://www.psi.webzom.ru)

5. Психологическая библиотека. Библиотека психологической литературы, новости психологии, тесты, календарь событий и знаменательных дат, связанных с психологией, а также словарь персоналий «Кто есть кто в психологии». Режим доступа: <http://www.psychology.ru/library/>

6. Архив психологической учебной и научной литературы. Содержит учебники, учебно-методические пособия, диссертации и авторефераты по разделам психологических наук **My Word.ru** Режим доступа: <http://psylib.myword.ru/index.php?auto module=downloads>

7. Педагогическая библиотека. Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php)

8. База профессиональных данных «Мир психологии». Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>

9. Nature – база данных авторитетных общенаучных журналов. Публикует исследования, посвящённые широкому кругу вопросов, в основном естественно-научной тематики. Режим доступа: [www.nature.com](http://www.nature.com), [archive.neicon.ru](http://archive.neicon.ru)

10. Персональный сайт морфолога и анатома, а также студентов вузов, специальности направления которых требуют изучения морфологии и анатомии человека. Режим доступа: <http://www.alexmorph.narod.ru/>

11. Международная ассоциация морфологов (МAM) для ученых, преподавателей и студентов, работающих в различных областях морфологической науки: анатомии, гистологии, эмбриологии, топографической анатомии. Режим доступа: <http://mam-ima.com/>

12. Федеральный информационно-аналитический портал «Российское образование» (Психология). Режим доступа: <http://www.edu.ru>

## **6 Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1. Примерные темы письменных учебных работ**

**Темы** контрольной работы / индивидуального задания:

**Задание 1. Дайте определения основным понятиям курса:**

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Санология                | 9. Физическое здоровье                |
| 2. Валеология               | 10. Физиологические резервы организма |
| 3. Гигиена                  | 11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)        |
| 4. Здоровье                 | 12. Пищевой рацион                    |
| 5. Общественное здоровье    | 13. Образ жизни                       |
| 6. Индивидуальное здоровье  | 14. Экстремальный стресс              |
| 7. Психологическое здоровье | 15. Экстремальная ситуация            |
| 8. Психическое здоровье     |                                       |

**Задание 2. Заполните таблицу:**

<b>Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье</b>	<b>Факторы, влияющие на общественное здоровье</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

**Задание 3. Заполните таблицу:**

## **Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## **Объективные факторы, влияющие на здоровье личности в служебной и военной деятельности**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### ***Задание 4. Раскройте следующие вопросы (письменно в контрольной работе)***

1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
2. Эмоциональный профиль личности и здоровье.
3. Культура самоорганизации рабочего и свободного времени.

### ***Задание 5. Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека***

***Задание 6.*** Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья.

***Задание 7.*** Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?

***Задание 8.*** Неумение обращаться со временем как причина развития неблагоприятных стрессовых состояний. Опишите методы развития навыка адекватного обращения со временем.

***Задание 9.*** Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье.

***Задание 10.*** Опишите один день из жизни личности, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний

***Задание 11.*** Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния .

***Задание 12.*** Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы терапии реальностью У. Глассера.

### ***Задание 13.***

1. Приведите примеры конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека.

2. Займитесь самоисследованием конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).

***Задание 14.*** Поразмышляйте над вопросом: как связаны между собой эффективное целеполагание и профилактика нездоровых состояний. Запишите результаты своих рассуждений.

***Задание 15.*** Упражнение в парах. Проведите диагностику . состояния партнера на тревожность. Проведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития неблагоприятного состояния у человека.

***Задание 16.*** Упражнение в парах. Проведите упражнения на мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку. Обсудите, какие методы психологической коррекции подходят для нейтрализации стрессовых состояний в экстремальных ситуациях.

## **6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной ат-**



## тестации

### Семестр 5

1. Актуальные проблемы сохранения и поддержания здоровья в современном мире
2. Социальные девиации как факторы риска сохранения здоровья в современном мире
3. Образ жизни и здоровье. ЗОЖ.
4. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья
5. Самообразование и поддержание здоровья
6. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье».
7. Структура, характеристика видов здоровья.
8. Объективные факторы, формирующие здоровье служащих и военнослужащих
9. Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности
10. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей профессиональной деятельности и факторов риска для здоровья
11. Психосоматические заболевания и посттравматический синдром
12. Стратегии преодоления ПТСР и здоровье
13. Эмоциональный профиль личности и здоровье
14. Внутренняя картина здоровья. Субъективные представления о здоровье
15. Психическое развитие личности и здоровье
16. ЗОЖ. Основы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности.
17. Социализация личности и здоровье
18. Психологическая устойчивость как интегративное качество психолога.
19. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психологической устойчивости.
20. Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний. Тесты. Опросники. Анкеты наблюдений и самонаблюдений.(на выбор)
21. Особенности психологической диагностики стрессовых состояний в экстремальных ситуациях
22. Личностный адаптационный потенциал и здоровье.
23. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции и коррекции неблагоприятных психических состояний и неконструктивных копинг стратегий в профессиональной деятельности.
24. Экзистенциально-гуманистический подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний.
25. Регуляция и коррекция неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг стратегий методами и приемами рационально-эмотивной терапии .
26. Регуляция и коррекция неблагоприятных психических состояний и неконструктивных копинг стратегий в терапии реальностью У. Глассера.
27. Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия.
28. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности.
29. Организация психологической помощи служащим и военнослужащим в условиях профессиональной деятельности.
30. Методы психологической поддержки в экстремальных ситуациях
31. Ситуации неопределенности и психологическая устойчивость.
32. Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности. ПТСР.

Таблица 10 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи												
<b>1. . Современные представления о проблеме психологии здоровья</b>														
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и его составляющие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире</li> <li>2. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье».</li> <li>3. Структура, характеристика видов здоровья.</li> </ol>	<p><b>1.Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека</b></p> <p><b>2.</b> Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья студентов и преподавателей в учебном заведении.</p> <p><b>3.</b> Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?</p>												
<b>Тема 1.2</b> ЗОЖ основа психического здоровья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образ жизни и здоровье. ЗОЖ.</li> <li>2. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья</li> <li>3. Самообразование и поддержание здоровья</li> </ol>	<p><b>1.</b> Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье.</p> <p><b>2.Раскройте следующие вопросы (письменно в контрольной работе)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.</li> <li>2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.</li> </ol>												
<b>2. Факторы, влияющие на здоровье</b>														
<b>Тема 2.1.</b> Рациональное питание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальные проблемы сохранения и поддержания здоровья в современном мире</li> <li>2. Объективные факторы поддержания здоровья человека</li> </ol>	<p><b>Заполните таблицу:</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье</td> <td style="width: 50%;">Факторы, влияющие на общественное здоровье</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>1.</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>2.</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>3.</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>4.</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>5.</td> </tr> </table>	Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье	Факторы, влияющие на общественное здоровье	1.	1.	2.	2.	3.	3.	4.	4.	5.	5.
Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье	Факторы, влияющие на общественное здоровье													
1.	1.													
2.	2.													
3.	3.													
4.	4.													
5.	5.													
<b>Тема 2.2</b> Рациональное питание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности</li> <li>2. Специфика психического функционирования</li> </ol>	<p><b>Дайте определения основным понятиям курса:</b></p>												

	человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска для здоровья	1. Санология 2. Валеология 3. Гигиена 4. Индивидуальное здоровье 5. Репродуктивное здоровье 6. Психическое здоровье	7. Физиологические резервы организма 8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) 9. Пищевой рацион 10. Образ жизни
Тема 2.3 Профилактика вредных привычек	1. Методы диагностики состояний в экстремальных ситуациях. Диагностика самооценки, тревожности и агрессии. 2. Методы психологической поддержки в экстремальных ситуациях	Упражнение в парах. Проведите диагностику психологического состояния партнера на тревожность. Проведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития неблагоприятного состояния у человека.	
Тема 2.4. Психогигиена	1. Психическое развитие личности и здоровье 2. Роль семьи в воспитании здоровой личности	<i>Заполните таблицу:</i> Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности	Объективные факторы, влияющие на здоровье личности
		1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Тема 2.5. Иммунизация	1. Иммуитет. Виды. 2. Законодательство о прививках, навыки применения мер профилактики	1. Составьте схему, отражающую все строение иммунной системы человека.	
Тема 2.6. Организация труда и отдыха	1. Работоспособность, рациональная организация, микропаузы, перерывы. 2. Кривая работоспособности	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье. 2. Опишите один день из жизни студента (подростка, ребенка), подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний	
Тема 2.7. Основы репродуктивного здоровья	1. Особенности репродуктивной функции у мужчин и женщин. 2. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. 3. Проблема репродуктивного здоровья в настоящее время	1. Приведите примеры конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека. 2. Займитесь самоисследованием конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).	
<b>3. Психологические программы превенции профзаболеваний</b>			
Тема 3.1. Психосоматические заболевания и посттравматический синдром	1. Понятие ПТСР. Характеристика ПТСР и его связь со здоровьем личности. 2. Общие представления о природе психосоматических	Упражнение в парах. Проведите упражнения на мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку. Обсудите, какие методы психологической коррекции подходят для нейтрализации	

	заболеваний. Стратегии преодоления ПТСР.	стрессовых состояний в экстремальных ситуациях.
Тема 3.2.Методы психологической поддержки сотрудников и военнослужащих в ходе выполнения задач служебной деятельности	1.Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности 2. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг стратегий	1. Опишите один день из жизни служащего, военнослужащего, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний  2. Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния .
Тема 3.3.Методы саморегуляции	1. Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия. 2. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности	1.Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье в служебной деятельности 2. Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы терапии реальностью У. Глассера.

Составитель: Проскурякова Л.А., д-р биол. наук, доцент, профессор каф. психологии и общей педагогики