

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна  
Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 07.07.2025 10:03:05  
Уникальный программный ключ:  
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

в г. Железноводске

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

Е.И. Пилюгина

протокол  
№15

от 24.06.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Психология здоровья**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль "Психология и социальная педагогика"

**Форма обучения**      заочная

**Срок освоения**      4 лет 6 месяцев

**Кафедра**      Кафедра педагогики и психологии

**Год начала  
подготовки**      2024

Железноводск, 2025 г.

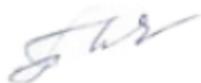
Программу составил(-и): Старший преподаватель, Качалова Ирина Николаевна

Рабочая программа дисциплины "Психология здоровья" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль "Психология и социальная педагогика", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра педагогики и психологии от 24.06.2025 г., протокол № 15 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой



Е.И. Пилюгина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  
Клименко А.В.  
24.06.2025 г.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

освоение будущими специалистами системы теоретических знаний о работе психолога в сфере образования, формирование практических умений применения этих знаний в профессиональной деятельности.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Дать представление о нормативно-правовой базе в деятельности психолога образования;
2. Сформировать у студентов ответственное и позитивно-ценностное отношение к будущей профессии, учебно-познавательную мотивацию;
3. Познакомить студентов со спецификой деятельности психолога в образовательных учреждениях разного типа;
4. Способствовать развитию у студентов психологической готовности к решению прикладных задач профессиональной деятельности;

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.02

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

Введение в профессиональную деятельность (с практикумом)

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Информационная гигиена

Методика формирования ответственного родительства

Педагогика

Поликультурное образование

Сопровождение семей, воспитывающих детей-инвалидов

Учебная (технологическая (проектно-технологическая)) практика

Физическая культура и спорт

### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Межведомственное взаимодействие специалистов системы социальной защиты детства

Методика организации культурно-досуговой деятельности

Производственная практика 2

Производственная практика (научно-исследовательская работа) 1

Профилактика социального сиротства

Психофизиология профессиональной деятельности

Технологии социально-педагогической и социокультурной реабилитации

Этнопедагогика

Этнопсихология

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на	ОПК-4.2 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской
ПК-18 Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и	ПК-18.2 Умеет: планировать работу по предупреждению возможного неблагополучия в
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<p><b>знать:</b></p> <p>содержание понятий «здоровье», «болезнь», «психология здоровья»; психологические факторы здоровья; критерии психического, социального, физического здоровья; понятие «психологической устойчивости» и её роль в сохранении здоровья; связь акцентуации личности и психического здоровья; факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью; понятие социальных и стигматизирующих заболеваний; виды психической саморегуляции и её роли в сохранении здоровья; возрастные особенности внутренней картины здоровья ребёнка; факторы, влияющие на психическое здоровье студентов; понятие профессионального здоровья и психологическое обеспечение профессионального здоровья; феномен «эмоционального выгорания» и его причины, личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания; признаки психического старения и его профилактика.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <p>Анализировать социально-психологические явления и выбирать оптимальные формы поведения и психологического воздействия в различных ситуациях.</p> <p>Анализировать клинические случаи с точки зрения современных научных парадигм, осмысливать и делать обоснованные выводы из научной и учебной литературы, результатов экспериментов, клинических рекомендаций, стандартов и законопроектов в сфере здравоохранения.</p> <p>Организовывать взаимодействие на основе средств, доступных для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.</p> <p>Использовать психологические знания в своей профессиональной деятельности.</p> <p>Определять личностные диспозиции в формировании здоровья человека.</p> <p>Использовать критерии психического и социального здоровья для оценки его состояния.</p> <p>Определять факторы, влияющие на образ жизни.</p> <p>Составлять психологический портрет личности, выявлять психологические барьеры благополучия, создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях.</p>	<p><b>владеть:</b></p> <p>Диагностика психологического здоровья личности и благополучия.</p> <p>Эффективное использование информации из баз данных и интернета для решения учебных и практических задач.</p> <p>Техники самостоятельного обучения и повышения квалификации в области психологии здоровья.</p> <p>Планирование и организация проектной научно-практической работы психолога в сфере психологии здоровья.</p> <p>Навыки организации обратной связи в тренинговом процессе.</p> <p>Ведение группы на различных этапах её развития.</p> <p>Навыки самостоятельной работы с источниками информации.</p> <p>Навыки психолого-педагогического мышления, рефлексивного анализа и самоанализа.</p> <p>Навыки эмоциональной саморегуляции.</p>
<p><b>5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</b></p>		

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3		0,3	
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,3	8,3	8,3	8,3
Сам. работа	63,7	63,7	63,7	63,7
Итого	72	72	72	72

### 6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Введение в психологию					
1.1	.Введение. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Здоровье как комплексное понятие /Тема/	3	0			
1.2	.Введение. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Здоровье как комплексное понятие /Лек/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
1.3	.Введение. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Здоровье как комплексное понятие /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.3	
1.4	.Введение. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Здоровье как комплексное понятие /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
1.5	.Введение. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Здоровье как комплексное понятие /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.3	
1.6	Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья /Тема/	3	0			

1.7	Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья /Лек/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
1.8	Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
1.9	Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.3	
1.10	Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.5	
	Раздел 2. Факторы здоровья					
2.1	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. /Тема/	3	0			
2.2	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. /Пр/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.5	
2.3	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.4	
2.4	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.5	
2.5	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.6	
2.6	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Тема/	3	0			
2.7	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Пр/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.5	
2.8	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.4	

2.9	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.5	
2.10	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.6	
2.11	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
2.12	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.2	
2.13	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Тема/	3	0			
2.14	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Пр/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
2.15	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.2	
2.16	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.3	
2.17	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.2	
2.18	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2	
2.19	Подходы и методы повышения уровня здоровья /Ср/	3	5	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
2.20	Двигательная активность и здоровье. /Тема/	3	0			
2.21	Двигательная активность и здоровье. /Пр/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
2.22	Двигательная активность и здоровье. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
2.23	Двигательная активность и здоровье. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.2	

2.24	Двигательная активность и здоровье. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
2.25	Двигательная активность и здоровье. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.2	
2.26	Двигательная активность и здоровье. /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
	Раздел 3. Типология критических жизненных ситуаций					
3.1	Нарушение жизнедеятельности организма /Тема/	3	0			
3.2	Нарушение жизнедеятельности организма /Пр/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2		
3.3	Нарушение жизнедеятельности организма /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2		
3.4	Нарушение жизнедеятельности организма /Ср/	3	1,7	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2		
3.5	Нарушение жизнедеятельности организма /Ср/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2		
3.6	Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции /Тема/	3	0			
3.7	Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции /Пр/	3	1	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.5	
3.8	Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
3.9	Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
3.10	Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.2	
3.11	Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции /Ср/	3	2	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2	Л1.1	
	Раздел 4. Форма промежуточной аттестации (зачет)					
4.1	Форма промежуточной аттестации (зачет) /Тема/	3	0			
4.2	Форма промежуточной аттестации (зачет) /Конс/	3	0,3	ПК-18.2 УК-7.1 ОПК-4.2		

\* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности  
Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>Возможны незначительные неточности в</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым</li> </ul>

		раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	
<b>9.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>9.1.1. Основная литература</b>	
Л1.1	Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 381 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/538255">https://urait.ru/bcode/538255</a>
Л1.2	Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 216 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/541882">https://urait.ru/bcode/541882</a>
Л1.3	Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 303 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/542717">https://urait.ru/bcode/542717</a>
Л1.4	Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья [Электронный ресурс]:учебник для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 381 с – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/538147">https://urait.ru/bcode/538147</a>
Л1.5	Денисова Е. А., Кузьмичев С. А., Чапала Т. В., Малышева И. В. Психология здоровья [Электронный ресурс]:электронное учебное пособие. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 107 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/139724">https://e.lanbook.com/book/139724</a>
Л1.6	Башкирева А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем [Электронный ресурс]:монография. - Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2018. - 168 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/164466">https://e.lanbook.com/book/164466</a>
<b>10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)</b>	
ЭБС «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>
ЭБС «Юрайт»	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	<a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	<a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>
«Электронная библиотека ИРЛИ	<a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>

РАН» (Пушкинский Лом)	
Научный архив	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
ЭБС «Айбукс.ру»	<a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
ЭБС Буконлайн	<a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a>
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>

## 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a>
Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

**Методические материалы по дисциплине  
«Психология здоровья»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1.1. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования.**

**Практическое занятие 1.1.**

*Основные понятия:* здоровье, физическое, психическое и нравственное здоровье, здоровая личность, .

*Вопросы:*

- 1.Здоровье как комплексное понятие.
2. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья.
- 3.История становления и современное состояние.

**Тема 1.2. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья**

**Практическое занятие 1.2.**

*Основные понятия:* здоровье, физическое, психическое и нравственное здоровье, здоровая личность, .

*Вопросы:*

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья
- 3.Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.
- 4.Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема

**Раздел 2. Факторы здоровья**

**Тема 2.1. Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.**

**Практическое занятие 2.1.**

*Основные понятия:* эмоциональный дискомфорт, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, чрезмерная психофизиологическая активность, двигательная активность

*Вопросы:*

- 1.Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.
- 2.Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности
- 3.Подходы и методы повышения уровня здоровья
- 4.Значение генетических факторов в развитии организма
- 5.Роль наследственных заболеваний определении показателей здоровья

**Тема 2.2. Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема.**

**Практическое занятие 2.2.**

*Основные понятия:* эмоциональный дискомфорт, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, чрезмерная психофизиологическая активность, двигательная активность

*Вопросы:*

- 1.Причины эмоционального дискомфорта
- 2.Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
- 3.Характеристика негативных психических состояний человека.
- 4.Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью (стресс, фрустрация, тревога).
- 5.Состояния, связанные с пониженной психической активностью (астения, скука, «болезненная праздность»).

**Тема 2.3. Подходы и методы повышения уровня здоровья**

**Практическое занятие 2.3.**

*Основные понятия:* эмоциональный дискомфорт, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, чрезмерная психофизиологическая активность, двигательная активность

*Вопросы:*

1. Рациональное питание.
2. Потребность в питательных веществах.
3. Стили питания.
4. Питание и возраст.
5. Дыхание и здоровье.

## **Тема 2.4. Подходы и методы повышения уровня здоровья**

### **Практическое занятие 2.4.**

*Основные понятия:* Двигательная активность, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, гиподинамия, двигательная активность

*Вопросы:*

1. Двигательная активность как важнейшее условие здорового образа жизни.
2. Влияние научно-технического прогресса на условия жизни человека.
3. Уменьшение двигательной активности человека, развитие гиподинамии.
4. Заболевания, вызванные гиподинамией.
5. Двигательная активность и физическое здоровье. Сексуальное здоровье
6. Элементы двигательной активности. Работа мышц, обмен веществ и энергии, экономичность жизнедеятельности тканей, работоспособность человека. лекарственная зависимость, наркомания, алкоголизм, табакокурение.

Дискуссия

## **Раздел 3. Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма**

### **Тема 3.1. Нарушение жизнедеятельности организма**

#### **Практическое занятие 3.1.**

*Основные понятия:* критические жизненные ситуации, жизнедеятельность организма, табакокурение, алкоголизм, наркомания, ПАВ

*Вопросы:*

1. Общая характеристика психолого-педагогических условий
2. Причины злоупотребления ПАВ
3. Результаты злоупотребления ПАВ
4. Профилактика злоупотребления ПАВ

### **Тема 3.2. Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции**

#### **Практическое занятие 3.2.**

*Основные понятия:* стресс, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, саморегуляция, психически устойчивая личность.

*Вопросы:*

1. Динамика протекания стресса.
2. Способы саморегуляции
3. Основные подходы и теории стресса.
4. Классическая характеристика стресса.
5. Методы оптимизации уровня стресса.
6. Формирование и развитие психически устойчивой личности

Приложение 2

### **Примерная тематика рефератов**

1. Значение несознаваемого в происхождении болезни.
2. Патохарактерологическое развитие личности.

3. Значимость для здоровья биологических факторов.
4. Влияние социальных факторов в психопатизации личности.
5. Индивидуальные критерии и цели здорового образа жизни.
6. Критерии психического и социального здоровья.
7. Основные принципы гуманистической психологии.
8. Особенности античной модели здоровья.
9. Особенности адаптационной модели здоровья.
10. Проблематичность адаптационной модели здоровья.
11. Особенности трансперсонального измерения здоровья.
12. Творчество: здоровье или болезнь.
13. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
14. Национальные образы здоровья и болезни.
15. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
16. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
17. Геронтологические аспекты образа жизни.
18. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
19. Социально-психологические проблемы семьи.
20. Социализация и формирование «Я-концепции».
21. Условно-компенсаторные пути самореализации личности.
22. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

### Приложение 3

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Подходы к изучению проблемы здоровья в медицине и гигиене.
3. Биопсихосоциальная модель здоровья.
4. Предмет и задачи психологии здоровья.
5. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
6. Подходы к определению понятия здоровья.
7. Здоровье как системное понятие.
8. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
9. Здоровье, его компоненты.
10. Адаптационные резервы.
11. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни.
12. Мотивация здорового образа жизни.
13. Модели обучения здоровому образу жизни.
14. Условия и пути формирования здорового образа жизни.
15. Основные факторы здорового образа жизни.
16. Отношение к здоровью.
17. Характеристика адекватного отношения к здоровью.
18. Гендерный аспект отношения к здоровью.
19. Особенности формирования и укрепления здоровья на разных этапах онтогенеза.
20. Социально-психологические факторы здоровья.
21. Психическое самоуправление и здоровье.
22. Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции.
23. Методы диагностики здоровья личности.
24. Двигательная активность и здоровье.
25. Подходы и методы оценки физического здоровья.
26. Гармония личности и здоровье.
27. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
28. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
29. Психологические типы как формы психического здоровья.
30. Акцентуации личности. Виды.
31. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
32. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.

32. Основы рационального питания.
33. Гигиена и здоровье.
34. Двигательная активность и здоровье.
35. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
36. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
37. Факторы риска и стадии развития зависимости.
38. Психическая саморегуляция, ее виды.
39. Обучение и психическое здоровье.
40. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
41. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
42. Стресс в профессиональной деятельности.
43. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
44. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
45. Методы оптимизации уровня напряжения
46. Проектирование условий жизнедеятельности без проблем (удовольствие, самореализация, самосовершенствование).
47. Специфика стресса в современной жизни.
48. Профилактика стресса.
49. Виды психической активности
50. Умственная работоспособность
51. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
52. Профессиональное самоопределение как этап психологического обеспечения профессионального здоровья.
53. Профессиональная подготовка как этап психологического обеспечения профессионального здоровья.
54. Профессиональная адаптация как этап психологического обеспечения профессионального здоровья.
55. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности.
56. Стрессовые факторы, связанные с профессиональной карьерой.
57. Психологические факторы безопасного труда.

## Приложение 4

### **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

#### ***Общие положения***

1. Самостоятельная работа является одним из видов учебной работы обучающихся.
1. Целью самостоятельной работы является:
  - систематизация, закрепление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений;
  - формирование умений самостоятельно работать с информацией, использовать нормативную, правовую, справочную, учебную и научную литературу;
  - развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
  - формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
  - развитие исследовательских умений.
3. Самостоятельная работа обучающихся, подразделяется на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная самостоятельная работа по курсам модуля выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.
4. Объем времени на аудиторную самостоятельную работу обучающихся включается в общий объем времени, отводимого на аудиторские занятия, и регламентируется расписанием занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа составляет примерно 70% времени от общей нагрузки по модулю (и каждому курсу) и расписанием занятий не регламентируется.
5. Конкретное содержание для самостоятельной работы, ее виды и объем могут иметь вариативный и дифференцированный характер,

6. Студенты, обучающиеся по индивидуальным учебным планам, осваивают данную дисциплину в соответствии с количеством академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводится в электронной информационно-образовательной среде.

### ***Организация самостоятельной работы***

1. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в сроки, определяемые календарно-тематическим планом и расписанием занятий, учитывая специфику направления профиля, индивидуальные, особенности обучающегося.

2. Выдача заданий обучающимся на внеаудиторную самостоятельную работу должна сопровождаться со стороны преподавателя подробным инструктажем по ее выполнению, включающим изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работ. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на консультирование.

3. В ходе выполнения заданий самостоятельной работы и при необходимости студенты могут обращаться к выдавшему задание преподавателю за дополнительной консультацией.

4. Внеаудиторная самостоятельная работа по усмотрению преподавателя может выполняться обучающимися индивидуально или коллективно (творческими группами).

5. Контроль результатов самостоятельной работы может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением обучающимися презентаций, отчетов, продуктов своей творческой деятельности или путем демонстрации своих умений. В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы могут быть также использованы семинарские занятия, коллоквиумы, тестирование, самоотчеты, выступления на конференциях, защита творческих работ и др.

6. Обучающиеся, не выполнившие задания и не представившие результаты самостоятельной работы, аттестуются по курсу «неудовлетворительно» и к итоговой аттестации по курсу (модулю) не допускаются.

### ***Работа с Интернет.***

Для выполнения работы Вам может понадобиться использовать сайты Интернет, но мы рекомендуем обращаться только к тем сайтам, где представляется качественная экспертная информация по данной проблеме. В рекомендациях к заданиям даны их адреса и объяснения что можно и нужно использовать при подготовке ответов заданий. Также Вам может быть представлена электронная хрестоматия, где проведен подбор материалов для работы с каждым заданием. Если вы хотите дополнительно использовать какую-либо иную информацию, рекомендуем предварительно получить консультацию о выборе источников информации у преподавателя.

### ***Комплексный подход к самостоятельной работе***

Студент при чтении учебника и другой литературы должен опираться на информацию, полученную на лекциях. При этом прочитанное в одном источнике сопоставлять с информацией из других источников, дополняя и уточняя полученные знания, которая сверяется с жизненными фактами – реальными психическими явлениями, наблюдаемыми у людей, в том числе и у себя. Знание научной литературы только тогда может считаться усвоенным, когда студент не просто понял и запомнил, но и научился пользоваться полученным знанием для практических аналитических действий по изучению психологии реальных людей.

Таким образом, усвоение науки студентом означает не просто хорошее знание ее содержания, а еще и умения применять это знание в практических ситуациях.

Для обучения методике работы студента с учебником есть одно радикальное действенное средство: учебное задание к изучению текста учебника. Следуя за текстом учебника, преподаватель формулирует вопросы, требующие от студента-читателя осмысления его содержания, понимания логики рассуждений автора, понимания логики самой науки. Вопросы задания могут быть нацелены на выход за пределы учебника как путеводителя и немедленное обращение к книге-первоисточнику.

Студенты, обучающиеся по индивидуальным учебным планам, осваивают данную дисциплину в соответствии с количеством академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводится в электронной информационно-образовательной среде.

### ***Самостоятельная учеба***

Студенту важно использовать сполна все элементы структуры самостоятельной учебы: чтение конспекта лекций, чтение, комментирование и конспектирование учебной и научной литературы, выполнение контрольной работы, подготовка к экзаменам (зачета).

Чтение конспекта лекций имеет несколько целей: вспомнить, о чем говорилось на лекциях, дополнить конспект некоторыми мыслями и примерами из жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание студентом ранее услышанного на лекциях, прочитать по учебнику то, что в краткой лекции подробно не могло быть раскрыто, но в то же время подчеркивались какие-то особенности и нюансы, на которые студенту надо будет обратить внимание при чтении литературы. Конспект лекций служит своеобразным путеводителем, ориентирующим в дальнейшей работе: что и где прочитать, чтобы лучше и подробнее разобраться в тех вопросах, которые в лекциях только намечены, но не раскрыты.

### ***Работа с учебником и изучение научной литературы***

Учебник углубляет и уточняет знания, полученные студентом на лекции, и одновременно побуждает к дальнейшему изучению затронутого круга вопросов по рекомендованной литературе.

Правильное чтение учебника должно побуждать студента к поиску более подробной информации в рекомендованной литературе. Такое побуждающее воздействие учебника не только мотивирует дальнейшее изучение литературы, но и служит ориентирующей основой такого изучения.

Изучение литературы, являясь одним из элементов всей системы самостоятельной учебы, должно быть органически связано с другими элементами системы – с изучением лекционного материала, чтением учебника и последующими работами студента (написанием контрольной или курсовой работы, подготовкой к экзаменам).

Подготовка к экзаменам – не отдельная, независимая от других учебных дел работа, а органическая составная часть самостоятельной учебы. Читая научные труды по любой проблеме, студент усваивает изложенные там идеи, и, стало быть, готов к сдаче экзамена по изученному вопросу.

Самостоятельное изучение рекомендованной литературы приводит к знанию ответов на все вопросы, выносимые на экзамен. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения научной литературы и является подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества не одно-двухдневного штудирования и запоминания текстов учебников и конспектов лекций в период экзаменационной сессии, а эффективности всего процесса самостоятельной учебной деятельности студента в межсессионный период. Читая всю доступную литературу, ориентируясь не только на программу, но и на водящие вопросы, студент учится самостоятельно.

Изучение литературы, учебника в том числе, должно решать одновременно и задачу подготовки к написанию контрольной, курсовой или дипломной работы по предмету. Написание курсовой или контрольной работы (реферата) нужно сделать своеобразным итогом овладения теорией и готовить ее в процессе изучения литературы, накапливая материал по мере усвоения соответствующих идей, помогающих студенту глубже понять психологию личности в целом или некоторые психические процессы и состояния, проявляющиеся у нее в тех или иных ситуациях. Написанная на такой научной базе контрольная работа будет первым опытом применения теории к жизни, попыткой научного психологического исследования какой-нибудь узкой, но конкретной жизненной проблемы.