

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.07.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

направленность (профиль)
Организационная психология

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	Экзамен	
Вид занятий		
Лекции	12	12
Лабораторные		
Практические	12	12
Руководство: курсовые работы (проекты)		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	24,35	24,35
Самостоятельная работа	111	111
Контроль	8,65	8,65
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.псх.н. Чапала Т.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Организационная психология.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(протокол заседания № 2 от «03» сентября 2019 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование знаний в системе условий, обеспечивающих психологическое здоровье человека, и ознакомление со здоровьесберегающими технологиями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Общая психология», «Возрастная психология», «Психофизиология», «Анатомия центральной нервной системы».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Практикум по основам психокоррекции», «Клиническая психология», «Специальная психология».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
- способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6)	-	Знать: - современные концепции здоровья, а условия сохранения здоровья и факторы рисков дезадаптации; основные положения теории психологии здоровья; - прикладные аспекты работы психолога в области психогигиены и психопрофилактики; - основные исследования в области профессионального здоровья, принципы составления программ по здоровьесбережению.
		Уметь: - определять состояние здоровья человека и выявлять его уровни; - применять теоретические знания психологии здоровья в реальной ситуации; - определять факторы профессионального здоровья, как общего составляющего здоровья человека, выявлять основные направления в повышении ресурса и увеличении потенциала здоровья; - организовать психологическую

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>помощь в условиях психо-эмоциональных нагрузок; - организовать исследование состояния здоровья человека и на основе выводов составить психопрофилактическую программу.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психодиагностическим инструментарием в исследовании функциональных, психо-эмоциональных состояний, личностных особенностей и выявлении стресс-факторов как факторов здоровья человека; - основными техниками повышения внутреннего потенциала человека, психогигиеническими и психопрофилактическими техниками и приемами; - основными приемами работы в психологическом сопровождении здоровьесбережения.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Современное направление в психологии – психология здоровья» Введение в психологию здоровья	Лек	Современное направление в психологии – психология	1	1	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Современное направление в психологии – психология	1	1	5	-	Репродуктивное задание
	Лек	Представления о здоровье человека в различные	1	1	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Представления о здоровье человека в различные	1	1	5	-	Репродуктивное задание
Модуль 2. Здоровье, как системное понятие.	Лек	Здоровье как системное понятие. Современные подходы к	1	1	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Здоровье как системное понятие. Современные подходы к	1	1	5	-	Репродуктивное задание
	Лек	Характеристика психологического здоровья на	1	1	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Характеристика психологического здоровья на	1	1	5	2	Репродуктивное задание
Модуль 3. Психологические механизмы копинг-стратегий сохранения здоровья	Лек	Концепция резервных мощностей и потенциалов в сохранении	1	2	1	-	Репродуктивное задание
	Пр	Концепция резервных мощностей и потенциалов в сохранении	1	2	5	-	Репродуктивное задание
	Лек	Методы и приемы работы со вниманием в системах ТПУ	1	2	1	-	Репродуктивное задание

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Методы и приемы работы со вниманием в системах ТПУ (тренировки психологических умений). Способы и приемы мышечной релаксации. Способы и приемы, направленные на снижение психоэмоционального напряжения.	1	2	5	-	Репродуктивное задание
Модуль 4. Применение психотерапевтических методов в различных сферах практики	Лек	Особенности профессиональной деятельности и психологическое	1	2	2	-	Репродуктивное задание
	Пр	Особенности профессиональной деятельности и психологическое	1	2	5	-	Репродуктивное задание
	Лек	Психогигиена и психопрофилактика как условия	1	2	2	-	Репродуктивное задание
	Пр	Психогигиена и психопрофилактика как условия	1	2	5	-	Репродуктивное задание
	ПА	Экзамен	1	0,35	50	2	
Итого:				24,35	100		

5. Образовательные технологии

В процессе изучения данного курса используются следующие образовательные технологии:

- технологии проблемного обучения (практическое занятие №1,2,3,4,5,6,7,8);
- интерактивная технология (лекция № 2,3);
- технология: информационная (лекция № 1,2,3,4,5,6,7,8);
- технология обучения в сотрудничестве (практические занятия №1,2,3,4,5,6,7,8);
- социально-воспитательная технология (лекция №1,2,3,4,5,6,7,8, практическое занятие №1,2,3,4,5,6,7,8).

6. Методические указания по освоению дисциплины

Для успешного овладения дисциплиной студентам необходимо:

- 1) посещать все лекционные и практические занятия, поскольку весь материал взаимосвязан между собой, в случае пропуска по уважительной причине обязательно самостоятельно усвоить соответствующий материал;
- 2) обязательно выполнение всех практических заданий, так как все они оцениваются преподавателем в течение изучения дисциплины и влияют на итоговый результат студента;
- 3) проявлять активность на практических занятиях во время проведения коллоквиума, обсуждения докладов, рефератов.

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- изучение теоретического и лекционного материала, а также обязательной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	ПК-6	Тестовые задания № 1-500 Вопросы к зачету №1 – 60 Репродуктивное задание 1-8

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. _____ Репродуктивное задание _____ (наименование оценочного средства)

Типовой пример задания

Студенты могут объединяться по два человека при подготовке к презентации и написании, информативного доклада к презентации, каждый раскрывает выбранный аспект рассматриваемой проблемы. Презентация и информативный доклад должны соответствовать следующим требованиям:

- соответствие содержания заявленной тематике;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических и иных ошибок;
- чёткая композиция и структура, наличие содержания;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- представленный в полном объёме список использованной литературы;
- корректно оформленный список использованной литературы;
- наличие ссылок на использованную литературу в тексте презентации и информативного доклада;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- обоснованность выводов;
- самостоятельность изучения материала и анализа;
- отсутствие фактов плагиата.

Тема 1. «Современное направление в психологии – психология здоровья. Введение в психологию здоровья».

Вопросы:

1. Перечислите современные подходы, существующие к проблемам здоровья человека.
2. Раскройте системный подход к проблемам здоровья человека.
3. Раскройте функциональный подход к проблемам здоровья человека.
4. Раскройте холистический подход к проблемам здоровья человека.

Тема 2. «Здоровье как системное понятие. Современные подходы к проблемам здоровья человека: системный, функциональный, холистический. Виды здоровья и их

критерии. Проблема психологического здоровья в контексте основных психологических направлений».

Вопросы:

1. Перечислите социально-психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Возраст и его влияние на здоровье и болезни человека.
3. Гендерные различия и их влияние на здоровье и болезни человека.
4. Влияние социокультурных условий на здоровье и болезни человека.
5. Качество и образ жизни, и их влияние на здоровье и болезни человека.
6. Компоненты здорового образа жизни и способы их формирования.

Тема 3. «Здоровье как системное понятие. Современные подходы к проблемам здоровья человека: системный, функциональный, холистический. Виды здоровья и их критерии. Проблема психологического здоровья в контексте основных психологических направлений».

Вопросы:

1. Понятие личностных особенностей человека. Перечислите составляющие личностных особенностей человека.
2. Раскройте, как личностные особенности человека влияют на состояние здоровья человека.
3. Охарактеризуйте как личностные типы «А» и «Б» связаны со здоровьем.
4. Личностные особенности и их влияние на здоровье человека

Тема 4. «Характеристика психологического здоровья на разных этапах онтогенеза. Социально-психологические факторы и их влияние на здоровье человека и детерминацию болезней».

Вопросы:

1. Понятие личностных особенностей человека.
2. Перечислите составляющие личностных особенностей человека.
4. Раскройте, как личностные особенности человека влияют на состояние здоровья человека.
5. Охарактеризуйте как личностные типы «А» и «Б» связаны со здоровьем

Тема 5. «Концепция резервных мощностей и потенциалов в сохранении здоровья. Теоретические аспекты проблемы саморегуляции: подходы, компоненты, уровни. Основы психологической саморегуляции».

Вопросы:

1. Возможности человеческого организма: мифы и реальность.
2. Визуализация и воображение – это помощь или препятствия в овладении резервных мощностей и сохранении собственного здоровья.
3. Мотивация и системность в освоении систем психологической регуляции человека и как можно этого достичь.
4. Место когнитивной и смысловой составляющей в системах психического самоуправления.

Тема 6. «Методы и приемы работы со вниманием в системах ТПУ (тренировки психологических умений). Способы и приемы мышечной релаксации. Способы и приемы, направленные на снижение психоэмоционального напряжения».

Вопросы:

1. Какова история возникновения систем психологической саморегуляции?
2. Назовите наиболее важные составляющие регуляторных техник.
3. Что такое аутогенная тренировка и ее ступени (этапы)?

4. На чем основан метод биологической обратной связи?
5. Каков эффект воздействия медитации на организм человека и состояние его психики?

Тема 7. «Особенности профессиональной деятельности и психологическое здоровье. Стресс и особенности его проявления в профессиональной деятельности. Синдром профессионального выгорания».

Вопросы:

1. Дайте понятие релаксации. Какие физиологические механизмы «лежат» в основе релаксации?
2. Виды релаксации.
3. Обоснуйте, различия физической релаксации от психологической релаксации?
4. Перечислите визуальные признаки релаксации.
5. Раскройте суть техники прогрессивной релаксации Джейкобсона.
6. Перечислите и раскройте суть техник, используемых для «снятия» мышечных зажимов.
7. Какое место занимает релаксация в целостной системе саморегуляции человека.
8. Обоснуйте положение, можно ли релаксацию рассматривать в качестве психопрофилактического средства.

Тема 8. «Психогигиена и психопрофилактика как условия сохранения психологического здоровья. Долголетие как показатель психологического здоровья».

Вопросы:

1. Что представляет собой психоэмоциональная напряженность?
2. Какие факторы и причины могут вызывать состояние психоэмоциональной напряженности?
3. Раскройте взаимосвязь личностных особенностей и состояние психоэмоциональной напряженности.
4. Какие техники и приемы используются для снятия психоэмоциональной напряженности личности? Перечислите и дайте им характеристику. Обоснуйте, какие на Ваш взгляд техники являются более эффективными?
5. Диагностические методики на выявление психоэмоциональной напряженности личности.

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовка и написание репродуктивного задания включает в себя:

- сбор информации: отбор источников, конспектирование;
- анализ научной литературы;
- письменное оформление реферативного сообщения по презентации;
- подготовка презентации 15-20 слайдов;
- презентация.

Подготовка презентации реферативного доклада к презентации включает всебя:

1. Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений;

д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

2. Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата;

в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

3. Обоснованность выбора источников:

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т. ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму.

Критерии оценки:

На основе анализа оценочных критериев качество презентации и реферативного сообщения к презентации интерпретируется в пятибалльной системе.

5 баллов – содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; информационное сообщение оформлено в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления; презентация имеет чёткую композицию и структуру; в тексте презентации отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; презентация представлена по самостоятельному исследованию, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

4 балла – содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; информационное сообщение к презентации оформлено в соответствии с общими требованиями, но есть погрешности в техническом оформлении; презентация имеет чёткую композицию и структуру; в тексте презентации отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; презентация представлена по самостоятельному исследованию, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

3 балла – содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; в целом информационное сообщение оформлено в соответствии с общими требованиями, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом презентация имеет чёткую композицию и структуру, но есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом презентация представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

2 балла – содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания; есть погрешности в техническом оформлении; в целом презентация имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; презентация не самостоятельного исследования;

1 балл – содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; имеет многочисленные погрешности в техническом оформлении, композиция и структура нарушены; есть грубые ошибки в оформлении списка литературы; очень много ошибок; презентация представляет собой компиляцию разрозненных текстов.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если в выступлении прослеживается связь с предшествующей темой или вопросом. Раскрыта сущность проблемы, методологическое значение. Проявляется самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них, умение приводить примеры из реальной практики, освещены все аспекты вопроса. Презентация студента соответствует требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов. Презентация содержит необходимую полноту и завершенность.

Оценка «не зачтено» - студент не владеет материалом, в презентации не выделяет главные идеи, не понимает сущности изученного материала, отсутствие логики в ответе.

7.2.6. Тестовые задание

Типовой пример задания

Тема 1. Введение в психологию здоровья

1. Концепция специфических личностных профилей наиболее выражена в популярной концепции поведенческого типа «А», автором которой является ...

- 1). С.Л. Рубинштейн
- 2). Л.С. Выготский
- 3). А.Ф. Лазурский
- 4). **Д.Фридман**

2. Автором концепции специфических личностных профилей является ...

- 1). **Ф. Данбар**
- 2). Л.С. Выготский
- 3). А.Ф. Лазурский
- 4). Д.Фридман

3. Что психолог изучает с помощью метода «анализа сновидений» по З.Фрейду...

- 1). **Подавленную сексуальность, недопустимые желания**
- 2). Искажение внимания

- 3). Нарушения памяти
- 4). Нарушения зрения

4. В основе этого направления психологии здоровья лежит положение о функциональных системах, выберите правильный ответ...

- 1). Искаженное развитие
- 2). Когнитивное искажение
- 3). **Психофизиологическое направление**
- 4). Дефицитарное развитие

5. Конверсия – это ...

- 1). Запоздывание или приостановка психического развития;
- 2). **Защитный механизм психики, проявляющийся в соматическом дистрессе как ответе на психологический стресс;**
- 3). Метод дифференциальной диагностики;
- 4). Опережение развития ВПФ.

6. Создателем этого метода считается немецкий психиатр и психотерапевт Иоганнес Генрих Шульц ...

- 1). Гипноз
- 2). **Аутогенная тренировка**
- 3). Катартическая психотерапия
- 4). Позитивная психотерапия

«Банк тестовых заданий в полном объеме размещен на образовательном портале ТГУ

Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

В учебном курсе "Психология здоровья " используются следующие технологии обучения:

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара.
- Аудио-/видео- материалы электронных изданий с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение электронных материалов по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронных ресурсов с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

При самостоятельной подготовке к работе рекомендуется соблюдать требования к описанию ключевых положений изучаемой в соответствии с учебным планом темы.

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения в цикле психологических дисциплин.

Качество проделанной практической работы определяется тем, насколько качественно сформулированы выводы.

Порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.

- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

Процедура оценивания

Критерии и нормы текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Промежуточный тест 1	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Промежуточный тест 2	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Промежуточный тест 3	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Промежуточный тест 4	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 10, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Неограниченное количество попыток
Итоговый тест	Допускаются все	Максимальное количество баллов - 40, баллы начисляются пропорционально правильным ответам. Ограничение по количеству попыток - 3

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Экзамен (по накопительному рейтингу)	Допускаются все студенты	«отлично»	студент набрал 80 и более баллов по накопительному рейтингу
		«хорошо»	студент набрал 60-79 баллов по

			накопительному рейтингу
		«удовлетворительно»	студент набрал 40-59 баллов по накопительному рейтингу
		«неудовлетворительно»	студент набрал менее 40 баллов по накопительному рейтингу

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 4

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Представление о здоровье человека в различные исторические эпохи.
2.	Представление о болезни человека и причинах ее возникновения в контексте исторического развития общества.
3.	Представление о болезни человека и причинах ее возникновения в контексте современных исследований.
4.	Здоровье как системное понятие.
5.	Виды здоровья и их характеристика.
6.	Критерии физического здоровья человека и их характеристика.
7.	Критерии психического здоровья человека и их характеристика.
8.	Критерии социального здоровья человека и их характеристика.
9.	Критерии личностного и духовного здоровья человека и их характеристика.
10.	Зависимость критериев физического и психологического здоровья человека на протяжении жизни.
11.	Современные подходы к проблемам здоровья человека: краткая характеристика.
12.	Системный подход к проблемам здоровья человека.
13.	Функциональный подход к проблемам здоровья человека.
14.	Холистический подход к проблемам здоровья человека.
15.	Проблема психологического здоровья человека в контексте основных психологических направлений: краткая характеристика.
16.	Проблема психологического здоровья человека в контексте психоаналитического направления.
17.	Проблема психологического здоровья человека в контексте гуманистического направления.
18.	Показатели физического и психологического здоровья в период детства.

8.		
9.	1	Показатели физического и психологического здоровья в период подросткового и юношеского возрастов.
0.	2	Показатели физического и психологического здоровья в период взрослости.
1.	2	Показатели физического и психологического здоровья в период старости.
2.	2	Социально-психологические факторы и их влияние на здоровье человека.
3.	2	Социально-психологические факторы и их влияние на детерминацию болезней человека.
4.	2	Индивидуально-типологические особенности личности и их влияние на состояние здоровья человека.
5.	2	Типы личности и их влияние на психическое здоровье человека.
6.	2	История становления проблемы психологической саморегуляции.
7.	2	Теоретические подходы к проблеме психологической саморегуляции.
8.	2	Компоненты психологической саморегуляции.
9.	2	Уровни психологической саморегуляции личности.
0.	3	Понятия копинг-стратегии и психологической защиты.
1.	3	Механизмы (формы) психологической защиты у взрослых.
2.	3	Социальная среда как фактор развития психологической защиты у детей и подростков.
3.	3	Механизмы (формы) психологической защиты у детей и подростков.
4.	3	Сравнительный анализ форм психологической защиты у детей и взрослых.
5.	3	Факторы, влияющие на выбор копинг-стратегии или совладающего поведения личностью.
6.	3	Типология личности и особенности, применяемых копинг-стратегий.
7.	3	Механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения сходство и различие.
8.	3	Современные представления о психологических защитных механизмах личности.
9.	3	Понятие релаксации и физиологические механизмы «лежащие» в ее основе.
0.	4	Виды релаксации: физическая и психическая и их характеристика.
1.	4	Релаксация как психопрофилактическое средство в сохранении физического и психологического здоровья человека.
2.	4	Социально-психологические факторы, вызывающие у личности психоэмоциональную напряженность.
3.	4	Особенности профессиональной деятельности и психологическое здоровье личности.

4.	4	Характеристика показателей неблагополучия психологического здоровья педагога-психолога.
5.	4	Характеристика показателей неблагополучия психологического здоровья у работников социальной сферы.
6.	4	Понятие стресса. Признаки проявления стресса.
7.	4	Стадии развития стресса.
8.	4	Факторы и причины, влияющие на возникновение стресса у личности.
9.	4	Типология старости в контексте зарубежных исследований.
0.	5	Типология старости в контексте отечественных исследований.
1.	5	Здоровый образ жизни как профилактика старения.
2.	5	Компоненты здорового образа жизни.
3.	5	Творчество и продолжительность жизни человека.
4.	5	Личностные особенности долгожителей.
5.	5	Сферы деятельности позволяющие сохранить активность пожилым людям.
6.	5	Мудрость как особая форма интеллектуальной зрелости человека.
7.	5	Геронтология – наука о старении.
8.	5	Закономерности процесса старения.
9.	5	Проблемы долголетия
0.	6	Факторы, влияющие на продолжительность жизни.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки
---------	---	-------------------------

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	Наличие не менее 70% посещаемости по текущим аудиторным практическим занятиям. Наличие отчетности по текущим практическим занятиям. Представленные закрытые отчеты по заданиям самостоятельной работы. Выполнение итоговой контрольной работы	«отлично»	<p>Дидактическая единица считается освоенной, если выполнено 70% и более заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>В условиях устного опроса студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины; - точное использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы; - безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и учебных задач; - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; - умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку
		«хорошо»	<p>Дидактическая единица считается освоенной, если выполнено 60% и более заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>В условиях устного опроса студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины; - точное использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы; - безупречное владение инструментарием учебной

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			<p>дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и учебных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; - умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку
		«удовлетворительно»	<p>Дидактическая единица считается освоенной, если выполнено 50% и более заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>В условиях устного опроса студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины; - точное использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы; - безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и учебных задач; - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; - умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«неудовлетворительно»	<p>Дидактическая единица считается не освоенной, если выполнено менее 50% заданий из данной дидактической единицы.</p> <p>Отсутствие знаний, умений, владений и компетенций в рамках образовательного стандарта по дисциплине</p>

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Секач М.Ф.	Секач М. Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / М. Ф. Секач. - Москва : Акад. Проект, 2015. - 190 с. - (Gaudeamus). - ISBN 978-5-8291-0339-7.	Учебное пособие	2015	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Вершинина В.В.	Вершинина В. В. От самопознания к саморегуляции [Электронный ресурс] : (учитесь властвовать собой) : учеб.-метод. пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова. - Ульяновск : УлГПУ, 2015. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-812-3	Учебно - методическое пособие	2015	ЭБС "ZNANIUM.COM"
3	Яковлева Б.П., Бабушкина Г.Д.	Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.	Учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Фролова Ю.Г.	Фролова Ю. Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие для вузов / Ю. Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.	Учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004–. – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010]— . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	OfficeStandart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная	Столы ученические, стулья, ПК с выходом в сеть Интернет.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (Г-401)	