

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

Б1.О.05
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

37.04.01 Психология

направленность (профиль)

Психология здоровья

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные	-	-
Практические	48	48
Руководство: курсовые работы (проекты)	-	-
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	64,25	64,25
Самостоятельная работа	115,75	115,75
Контроль	-	-
Итого	180	180

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) 37.04.01 Психология, направленность (профиль) Психология здоровья.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Педагогика и психология»

(протокол заседания № 7 от «8» ноября 2022 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области психологии здоровья, формирование у студентов целостного представления о методах изучения психологического здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: дисциплины и учебные курсы предыдущего уровня образования: «Клиническая (медицинская) психология».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Психология стресса», «Психосоматика», «Психология конфликта».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-5. Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций.	ОПК-5.1. Знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся, разработки программ мониторинга; специальные технологии и методы, позволяющие разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении	Знать: алгоритмы разработки и проведения программ мониторинга эффективности обучения с учетом особенностей и специфики индивидуальной стрессовой реактивности
		Уметь: применять технологии мониторинга эффективности обучения с учетом особенностей и специфики индивидуальной стрессовой реактивности и предвидеть ближайшие и отдаленные последствия с точки зрения рисков развития общего неспецифического синдрома
		Владеть: критериями эффективности применения технологий развивающего, коррекционного или реабилитационного характера и прогнозированием последствий принятых решений на основе рисков развития стрессовых реакций.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	ОПК-5.2. Умеет применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении	Знать: о резервах и ресурсах организма в противодействии общей неспецифической реактивности, какой психологический инструментарий применять для диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить диагностику трудностей в обучении
		Уметь: применять алгоритмы психологической диагностики ресурсов и резервов организма для снижения рисков развития стресса при обучении, отслеживать динамику.
		Владеть: психологическим инструментарием оценки ресурсной и резервной базы обучающихся для развития стрессоустойчивости.
	ОПК-5.3. Владеет действиями (навыками) применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения.	Знать: критерии оценки результатов исследования проблем психологии здоровья, алгоритм анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы; основы для разработки программ с методическим обеспечением исследования (теоретического, эмпирического).
		Уметь: осуществлять оценку постановки проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>(теоретического, эмпирического).</p> <p>Владеть: научным аппаратом исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического).</p>
ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК 7.1. Знает алгоритмы организации и проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Знать: алгоритмы организации и проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения
		Уметь: планировать мероприятия просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения
		Владеть: навыками организации и проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения
	ОПК 7.2. Умеет использовать особенности образовательной среды учреждения для реализации просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения	<p>Знать: особенности реализации просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения</p> <p>Уметь: планировать мероприятия просветительской и</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		психолого-профилактической деятельности с учетом особенностей образовательной среды учреждения
		Владеть: навыками планирования различных мероприятий просветительской и психолого-профилактической деятельности
		Знать: технологии повышения психологической культуры общества
		Уметь: анализировать роль психолога в решении конкретных социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья
ОПК-10. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе новейших разработок в области образования и психологической науки и практики применительно к образовательным потребностям представителей различных групп населения, в том числе особых социальных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ограниченными возможностями здоровья) и при организации инклюзивного образования	ОПК 7.3. Владеет технологиями повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Владеть: навыками применения технологий повышения психологической культуры общества
		Знать: психолого-педагогические основы учебной деятельности; психологические особенности обучающихся различных возрастов
		Уметь: анализировать эффективность различных психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности
		Владеть: навыками планирования профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	ОПК 10.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Знать: современные образовательные технологии
		Уметь: трансформировать образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями
		Владеть: навыками планирования учебно-воспитательной работы с учетом знаний об особенностях развития обучающихся
	ОПК 10.3. Владеет навыками учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Знать: психолого-педагогические (в том числе инклюзивные) технологии образования
		Уметь: анализировать эффективность различных психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий применительно к каждому конкретному случаю
		Владеть: навыками учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе для индивидуализации обучения, развития, воспитания

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)
Модуль1. Человек – универсальный феномен бытия	Лек.1	Введение в психологию здоровья. Биосоциальная система человека.	1	4	-	-	-
	Пр.1	Введение в психологию здоровья. Биосоциальная система человека.	1	12	10	-	Репродуктивное задание
	Ср.1	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	1	14	-	-	-
	Ср.2	Рассмотреть концепцию адаптационного потенциала	1	14	-	-	-
	Лек.2	Теоретико-методологические аспекты изучения психического здоровья человека	1	4	-	-	-
	Пр.2	Теоретико-методологические аспекты изучения психического	1	12	10	-	Репродуктивное задание
	Ср.3	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	1	14	-	-	-
	Ср.4	Рассмотреть концепцию резервных мощностей в	1	14	-	-	-
Модуль 2. Методология психологии здоровья	Лек.3	Интеграция психологии здоровья с другими науками, занимающихся вопросами здоровья	1	4	-	-	-
	Пр.3	Здоровье – системное понятие. Науки, занимающиеся вопросами сохранения здоровья	1	12	10	-	Репродуктивное задание
	Ср.5	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	1	14	-	-	-

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Ср.6	Рассмотреть теории стресса	1	14	-	-	-
	Лек.4	Понятия психического и психологического здоровья.	1	4	-	-	-
	Пр.4	Понятия психического и психологического здоровья.	1	12	10	2	Репродуктивное задание
	Ср.7	Индивидуальное задание 1 формирование навыков здорового образа жизни в интерактиве	1	14	30	-	-
	Ср.8	Индивидуальное задание 2 Наследственные. Социальные, психологические факторы в как условия ЗОЖ	1	17,75	30	-	-
	ПА	Зачет	1	0,25	100	2	-
Итого:				180	100		

Схема расчета итогового балла баллы за тестирование по темам + баллы за задания, проверяемые вручную + баллы за итоговый тест

5. Образовательные технологии

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

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара
- Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

6. Методические указания по освоению дисциплины

При самостоятельной подготовке к аудиторной работе рекомендуется соблюдать требования к описанию ключевых положений изучаемой в соответствии с учебным планом темы (конкретной концепции личности).

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения личности и ее психологического сопровождения

Изучение психологических концепций важно выделять и анализировать сходства и различия с предшествующими концепциями.

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.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ОПК-5.1	Тестовые задания № 1-18, 201-250 Вопросы к зачету №1 – 10, 22, Репродуктивное задание 1 «Введение в психологию здоровья. Биосоциальная система человека».
1	ОПК-5.2	Тестовые задания № 19-40, 251-301 Вопросы к зачету № 11 – 21, 37, 39 Репродуктивное задание 2 «Теоретико-методологические аспекты изучения психического здоровья человека».
1	ОПК – 5.3	Тестовые задания № 41-50, 302 - 344 Вопросы к зачету № 27 – 30, 32-36, 38, 42 Репродуктивное задание 3 «Здоровье – системное понятие. Науки, занимающиеся вопросами сохранения здоровья».
1	ПК- 2.1	Тестовые задания №51-67, 345-403 Вопросы к зачету № 23- 26 Репродуктивное задание 4 «Понятия психического и психологического здоровья. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ. Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека».
1	ПК- 2.2	Тестовые задания № 68-80, 404-455 Вопросы к зачету № 40,41,44 Репродуктивное задание 1 «Введение в психологию здоровья. Биосоциальная система человека».
1	ПК –2.3	Тестовые задания №107-200, 456-500 Вопросы к зачету № 31,43, 45 Репродуктивное задание 4 «Понятия психического и психологического здоровья. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ. Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека».

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.

Репродуктивное задание 1. «Введение в психологию здоровья. Биосоциальная система человека».

Методические рекомендации по организации

Цель занятия: определение сфер приложения психологии здоровья в психологической теории и практике, предмет, объект изучения.

Темы:

1. Цели и задачи психологии здоровья.
2. Различные подходы к вопросам здоровья в социо-культурном аспекте.
3. Различие подходов к вопросам здоровья человека в историческом аспекте.
4. Методологические основы психологии здоровья как научного направления.
5. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
6. Задачи научных исследований в области психологии здоровья.
7. Системный и функциональный подходы в определении вопросов сохранения здоровья.
8. Человек как био-психо-социальная система и вопросы здоровья.
9. Здоровье и социокультурные эталоны.
10. Национальные образы здоровья и болезни.
11. Физические нагрузки как средство укрепления здоровья.
12. Цели, задачи и основные направления работы психолога здоровья.
13. Методы оценки функциональных состояний и работоспособности.
14. Методы определения адаптационного потенциала человека.
15. Диагностика рисков срыва адаптации и ее составляющие.
16. Методы диагностики психических состояний.
17. Оценка отношения к здоровью и установок на здоровьесбережение.
18. Диагностика образа и качества жизни.

«Биосоциальная система человека. Развитие человека».

1. Современное представление об адаптации и его истоки в трудах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье.
2. Понятия психического и психологического здоровья.
3. Понятие личностного адаптационного потенциала.
4. Антропологический принцип в психологии здоровья.
5. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.
6. Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова.

7. Науки, занимающиеся вопросами здоровья.
8. Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
9. Структурные и динамические аспекты модели здоровья.

Методические указания:

Студенты, изучив научный материал по теме занятия, готовят материал по одной выбранной теме, отчет в виде презентации и информативного доклада к презентации. 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.

Критерии оценки:

10 баллов выставляется студенту, если студент показывает владение материалом по изучаемой теме, логично выстраивает письменный ответ, обнаруживает субъектную позицию и свободно оперирует знанием по изучаемой теме, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, точки зрения авторов на проблему, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития;

9-7 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;

6-4 балла выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии;

3-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;

0 баллов – работа не выполнена.

Репродуктивное задание 2. «Теоретико-методологические аспекты изучения психического здоровья человека».

Для выполнения выберите одно из заданий.

Задание: Составьте блок-схему.

Изучите взаимосвязь теоретического и методологического аспекта психического здоровья человека. Дайте характеристику каждой взаимосвязи. Составьте блок-схему с полной характеристикой каждой взаимосвязи.

Тема: «Философские, естественно-научные и социально-психологические аспекты изучения здоровья человека».

Задание: Составьте таблицу «Философские, естественно-научные и социально-психологические аспекты изучения здоровья человека».

n/p	Философские аспекты	Естественно - научные аспекты	Социально - психологические аспекты
1.			
2.			

Критерии оценки:

Студенту нужно разработать содержание и составить таблицу. Таблица отражает основное содержание темы.

10 баллов выставляется студенту, если ответы полные правильно определены основные задачи, которые решает психолог, применяя деонтологические принципы, содержательно представлены функциональные обязанности психологов с учетом задач, рассмотрено 6-7 вариантов реализации деонтологических принципов в практике психолога.

9-7 балла выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Таблица недостаточно полно отражает содержание темы, рассмотрены 4-5 вариантов.

6-4 балла выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Таблица неполно отражает содержание темы.

3-1 балл выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Работа выполнена формально. Таблица недостаточно полно отражает содержание темы, рассмотрены 3 техники решения конфликта.

0 баллов – работа не выполнена.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнено не менее 70% репродуктивного задания;

- оценка «не зачтено» если выполнено менее 70% репродуктивного задания.

Репродуктивное задание 3. «Здоровье – системное понятие. Науки, занимающиеся вопросами сохранения здоровья».

Темы:

1. Критерии здоровья.
2. Факторы, определяющие здоровье человека.
3. Возможности человеческого организма, вопросы предельных и резервных мощностей.
4. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.
5. Экзистенциальные подходы к здоровой личности.
6. Гуманистическая модель здоровой личности.

7. Оценка и самооценка здоровья.
8. Психология жизненной среды как составляющая наук о здоровье.
9. Особенности организации жизненного пространства детей.
10. Основные понятия здорового образа жизни.
11. Приемы повышения резервных мощностей организма.
12. Комплексные оздоровительные системы, взгляды на развитие человека.
13. Психомоторика и жизнедеятельность человека.

Методические указания:

Студенты, изучив научный материал по теме занятия, готовят материал по одной выбранной теме, отчет в виде презентации и информативного доклада к презентации. 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.

Критерии оценки:

10 баллов выставляется студенту, если студент показывает владение материалом по изучаемой теме, логично выстраивает письменный ответ, обнаруживает субъектную позицию и свободно оперирует знанием по изучаемой теме, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, точки зрения авторов на проблему, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития;

9-8 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;

7-4 балла выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии;

3-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;

0 баллов – работа не выполнена.

Репродуктивное задание 4. «Понятия психического и психологического здоровья. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ. Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека».

Темы:

1. Физические нагрузки как средство укрепления здоровья.
2. Цели, задачи и основные направления работы психолога здоровья.
3. Методы оценки функциональных состояний и работоспособности.
4. Методы определения адаптационного потенциала человека.
5. Диагностика рисков срыва адаптации и ее составляющие.
6. Методы диагностики психических состояний.
7. Оценка отношения к здоровью и установок на здоровьесбережение.
8. Диагностика образа и качества жизни.

Методические указания:

Студенты, изучив научный материал по теме занятия, готовят материал по одной выбранной теме, отчет в виде презентации и информативного доклада к презентации. 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.

Критерии оценки:

9-10 баллов выставляется студенту, если студент показывает владение материалом по изучаемой теме, логично выстраивает письменный ответ, обнаруживает субъектную позицию и свободно оперирует знанием по изучаемой теме, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, точки зрения авторов на проблему, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития;

8-6 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;

6-3 балла выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, характерны отдельные неточности в использовании научной терминологии;

2-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем

рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;

0 баллов – работа не выполнена.

7.2.5. Перечень индивидуальных заданий

Индивидуальное домашнее задание 1.

Изучить по учебной литературе тему «Формирование навыков здорового образа жизни в онтогенезе». Напишите эссе.

Методические указания:

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовка включает в себя:

1. Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутри-предметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал.

2. Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме;
- б) соответствие содержания теме и плану;
- 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. журн. 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 20 – 25стр.

От 25 - 30 баллов: тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Ошибки отсутствуют. Презентация по теме.

От 15- 24 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Имеется ряд незначительных ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 6 -14 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при

делении текста на абзацы. Имеется ряд грамматических ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 0-5 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Отсутствует логика в построении высказывания. Крайне ограниченный словарный запас не позволяет выполнить поставленную задачу. Грамматические правила не соблюдаются

Индивидуальное домашнее задание 2.

Подготовка эссе по теме: «Наследственные. Социальные, психологические факторы как условия ЗОЖ»

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовка включает в себя:

1. Новизна текста:

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутри-предметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал.

2. Степень раскрытия сущности вопроса:

- а) соответствие плана теме;
- б) соответствие содержания теме и плану;
- 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. журн. 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 20 – 25стр.

Критерии оценки:

От 25 - 30 баллов: тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Ошибки отсутствуют. Презентация по теме.

От 15- 24 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует стандарту: средства логической связи выбраны правильно; текст разделен на абзацы. Имеется ряд незначительных ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 6 -14 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Имеется ряд грамматических ошибок, не затрудняющих понимание текста.

От 0-5 баллов - задание выполнено, но некоторые аспекты, указанные в задании, раскрыты не полностью; имеются отдельные нарушения стилевого оформления речи. Имеются отдельные недостатки при использовании средств логической связи. Имеются отдельные недостатки при делении текста на абзацы. Отсутствует логика в построении высказывания. Крайне ограниченный словарный запас не позволяет выполнить поставленную задачу. Грамматические правила не соблюдаются

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). Запаздывание 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

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 1

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Какова на Ваш взгляд взаимосвязь между культурно-историческими воззрениями на проблему здоровья и современными тенденциями в развитии этой отрасли науки?
2.	Что является предметной областью в психологии здоровья и что является смежными областями в других либо интегральных науках?
3.	Как связаны между собой факторы здоровья и образ жизни человека? Возможно ли их взаимовлияние друг на друга? Каким образом?
4.	Раскройте общий смысл различных системных подходов к определению здоровья. В чем их сходство и в чем различие?
5.	Каким образом взаимосвязаны здоровье физическое, социальное и психологическое?
6.	Как функциональные резервы организма влияют на общую адаптацию человека к неблагоприятным условиям и стресс-факторам?
7.	Каковы общие методические подходы к оценке физического здоровья организма?
8.	В чем сущность смыслообразующей жизненной составляющей и состояния здоровья человека?
9.	Как влияют на здоровье человека современные тенденции развития подсистемы культуры?
10.	Можно ли определить в парадигме глубинной психологии отсутствия движения к самореализации как признак душевного нездоровья человека?
11.	Как изменение гендерных стереотипов, социализации, статуса может способствовать улучшению здоровья мужчин и женщин?
12.	Почему, по мнению Г.С. Никифорова, категорию совести можно отнести к компонентам здорового образа жизни?
13.	Как влияет информационная среда на здоровый образ жизни?
14.	Опешите суть механизмов влияния окружающего пространства на человека? Может ли среда быть определяющим фактором в психо - эмоциональном состоянии человека и тем самым влиять на его соматическое состояние?
15.	Каковы общие методологические подходы к оценке физического здоровья организма?

16.	Каким образом трактует здоровье нормоцентрический подход и патоцентрический подход?
17.	Каким образом трактует здоровье феноменологический и экзистенциальный подход?
18.	Каким образом трактует здоровье холистический (целостный) подход?
19.	Каким образом трактует здоровье социально-ориентированный подход и кросс-культурный подход?
20.	Каким образом трактует здоровье дискурсивный подход и интергративный подход?
21.	Каким образом трактует здоровье аксиологический (ценностный) подход и акмеологический подход?
22.	Как эволюционировало понятие здоровья в античные времена?
23.	Понятие болезни и толкование феномена болезни, болезнь как следствие «рассогласования» и «вторжения», болезнь как закономерность развития.
24.	Психогенные соматические заболевания. Психосоциальная модель психосоматической патологии.
25.	Психогенные соматические заболевания. Психосоциальная модель психосоматической патологии
26.	Варианты развития заболеваний: ситуационный, личностный, эндогенно-психопатологический, церебральный, соматический.
27.	Эмоции и душевное здоровье, философский подход в определении душевного здоровья.
28.	Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
29.	Сущность и функции психических состояний.
30.	Виды состояний: функциональные, неравновесные, измененные, трудные.
31.	Особенности состояний: фрустрации, посттравматических состояний, состояния паники, состояния с пониженной психической активностью.
32.	Воздействие эмоций на человека и работа с неблагоприятными эмоциональными состояниями.
33.	Классические подходы телесной терапии о влиянии эмоций на здоровье.
34.	Роль положительных эмоций и стенического тонизирования.
35.	Приемы воздействия на эмоциональные состояния. Модель регуляции настроений.
36.	Внутренняя и внешняя гармония, культура и душевное здоровье.
37.	Фрейд, Адлер, Хорни и Фромм о психоэмоциональном благополучии.
38.	Ресурсы и потенции в сохранении и приумножении здоровья.
39.	Казуальные проблемы в психологии здоровья
40.	Практические задачи и функции психологов в различных учреждениях
41.	Цели и задачи психологии здоровья.
42.	Различные подходы к вопросам здоровья в социо - культурном аспекте.
43.	Понятия психического и психологического здоровья.
44.	Антропологический принцип в психологии здоровья.
45.	Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет (выставляется студенту по	«зачтено»	выставляется студенту, если он набрал по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
	накопительному рейтингу)		курсе количество баллов от 40 до 100.
		«не зачтено»	выставляется студенту, если набрал по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе количество баллов меньше 40 (то есть от 0 – 39 баллов).

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	Фролова Ю.Г.	Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие для вузов / Ю. Г. Фролова. - Минск :Вышэйшая школа, 2015. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.	Учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
2	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"

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	Вершинина В.В.	От самопознания к саморегуляции [Электронный ресурс] : (учитесь властвовать собой) : учеб.-метод. пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова. - Ульяновск :УлГПУ, 2016. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-812-3	Учебно- методическое пособие	2016	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	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»

8.3. 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, ширмы, прожектор на штативе, стол преподавательский, стулья преподавательские, транспарант-перетяжка, системный блок.

№ 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
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. 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(Г-401)	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.