

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

Б1.В.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: 2026

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	54	54
Лабораторные	-	-
Практические	-	-
Руководство: курсовые работы (проекты)	-	-
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	54,25	54,25
Самостоятельная работа	125,75	125,75
Контроль	-	-
Итого	180	180

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
700D5AAEB454BA4C6F32CD03B13425DD
Владелец: Дыбина Ольга Витальевна
Действителен: с 04.12.2025 до 27.02.2027

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 2029 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Педагогика и психология»

(протокол заседания № 1 от «28» августа 2025 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: «Психосоматика», «Психология конфликта».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК - 6 Способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	ПК 6.1. Знает передовые направления исследований, и профессиональные задачи в области научно-исследовательской и практической деятельности	Знать: основы системного подхода: - методологию проведения научного исследования в рамках психологии здоровья; - структуру психологии здоровья; теоретические и практические проблемы и задачи психологии здоровья; - основные направления исследований и области применения знаний психологии здоровья.
		Уметь: соотносить знания с практическими медико-психологическими проблемами психологии здоровья
		Владеть: - эффективной организацией учебной и научной деятельности с применением методологии; научной и биографической литературой с целью анализа процесса профессионализации психолога и организации его профессиональной деятельности; - приемами саморефлексии,

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		способствующими осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего.
	ПК 6.2. Умеет применять передовые технологии для решения профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	Знать: методы анализа психологической ситуации, профессиональной рефлексии для выявления актуальных проблем в сфере образования с целью выполнения научного исследования
		Уметь: применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе научных знаний психологии здоровья
		Владеть: методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе научных знаний в области психологии здоровья
	ПК 6.3. Владеет передовыми технологиями для решения профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	Знать: основы учебно-воспитательного процесса с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса с соблюдением правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций.
		Уметь: организовать воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>образовательного процесса с соблюдением правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций;</p> <p>Владеть: технологией организации учебно-воспитательного процесса с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся с соблюдением правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций; по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций.</p>

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. Методологические основы прогнозирования здоровья	Лек.1	Тема Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса.	1	10	-	-	-
	Ср.1	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	1	12	-	-	-
	Ср.2	Рассмотреть концепцию адаптационного потенциала	1	12	-	-	-
	Лек.2	Тема. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов.	1	12	-	-	-
	Ср.3	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	1	12	-	-	-
	Ср.4	Рассмотреть концепцию резервных мощностей в	1	12	-	-	-
Модуль 2. Психическая регуляция как неотъемлемый компонент здоровья	Лек.3	Тема. Основные концепции и виды психической саморегуляции	1	12	-	-	-
	Ср.5	По учебной литературе изучить понятия и определения по теме	1	12	-	-	-
	Ср.6	Рассмотреть теории стресса	1	20	-	-	-

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек.4	Тема. Программы, направленные на саморегуляцию, технологии обучения и место технологий в работе психолога	1	20	-	-	-
	Ср.7	Индивидуальное задание 1	1	22	30	-	-
	Ср.8	Индивидуальное задание 2	1	23,75	30	-	-
	ПА	Зачет	1	0,25	100	2	-
Итого:				180	100		

5. Образовательные технологии

Технология	Формы обучения	Методы обучения
Технология традиционного обучения – организация учебного процесса в вузе, основанная на лекционно-семинарско-зачетной формах обучения	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Наглядные, словесные, практические.
Технология модульного обучения – организация учебного процесса для полного овладения содержанием образовательных программ на основе независимых учебных модулей с учетом индивидуальных интересов и возможностей субъектов образовательного процесса.	Лекция-консультация. Семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций.	Решение ситуационных задач. Презентационный метод. Самостоятельная работа. Консультация.
Информационные технологии – специальные способы, программные и технические средства (кино, аудио – и видеосредства, компьютеры) для работы с информацией	Лекция-пресс-конференция. Визуальная лекция.	Презентационный метод.
Формы и методы обучения		
Дистанционное обучение	Сетевая технология – изучение курса (учебной дисциплины) посредством электронных учебно-методических материалов, размещенных в обучающей среде с использованием компьютера, подключенного к сети Интернет. CD-технология – изучение курса (учебной дисциплины), представленного студенту в виде автономной электронной обучающей системы и электронной версии учебно-методических материалов на CD-диске.	

6. Методические указания по освоению дисциплины

В рамках освоения дисциплины «Психология здоровья 2» важное место занимают практические занятия, в ходе которых у студентов формируется целостное представление об общей психологии как фундаментальной психологической науке, необходимой для дальнейшего изучения всех разделов психологии.

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение материалов электронного учебника, дополнительной литературы, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

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

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения психологии личности и психологии делового общения.

При освоении каждой темы студенту необходимо:

- изучить теоретический материал по указанным литературным источникам и Интернет-ресурсам;
- подготовить ответы на вопросы практического занятия;
- сформулировать вопросы преподавателю, если они возникли.

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

Итоговая оценка по курсу рассчитывается по следующей формуле:

«(Сумма + T_{cp})/2» - сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе + результаты итогового тестирования /, разделенная на 2.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ПК-6.1	Тестовые задания № 1-18 Вопросы к зачету №1 – 10 Репродуктивное задание 1
1	ПК-6.1	Тестовые задания № 19-40 Вопросы к зачету № 11 – 21 Репродуктивное задание 2
1	ПК – 6.1	Тестовые задания № 41-50 Вопросы к зачету № 43 – 45 Репродуктивное задание 2
1	ПК- 6.2	Тестовые задания №51-67 Вопросы к зачету № 48, 56 Репродуктивное задание 3
1	ПК- 6.2	Тестовые задания №68-80 Вопросы к зачету № 49 Репродуктивное задание 3
1	ПК – 6.2	Тестовые задания №107-200 Вопросы к зачету №58 Репродуктивное задание 3
1	ПК – 6.3	Тестовые задания №201-260 Вопросы к зачету № 47 Репродуктивное задание 4
1	ПК-6.3	Тестовые задания № 261-306 Вопросы к зачету №59 Репродуктивное задание 4
1	ПК-6.3	Тестовые задания №307-500 Вопросы к зачету №60 Репродуктивное задание 4

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 объеме 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.

1. Тема: «Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса».

2. Диагностика синдрома выгорания: подходы и методы.
3. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
4. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
5. Профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.
6. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
7. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
8. Причины и виды стрессов в профессиональной деятельности.
9. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания;
10. Причины выгорания, «душевные потери» и здоровье личности.
11. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания ((личностные, поведенческие и социальные).
12. Копинг-ресурсы. Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций.
13. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
14. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

Критерии оценки:

10 баллов выставляется студенту, если студент сопоставляет представления 4-5 авторов о предмете, цели, задачах психологии здоровья. Студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.

9-7 балла студент сопоставляет точки зрения 3 авторов, описывает их идеи, указывает некоторые различия точек зрения, студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.

6-4 балла студент анализирует точки зрения 2-авторов, определяет взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

3-1 балл студент анализирует точки зрения 1-2 авторов, студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.

0 баллов – работа не выполнена.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные

признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- оценка «не зачтено» Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

2. Тема «Личностный фактор здоровьесбережения. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов».

Вопросы:

1. Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
2. Способы психогигиены и психопрофилактики личностного здоровья.
3. Отношение к действительности, осмысленность бытия и саморазвитие как факторы личностного здоровья.
4. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
5. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
6. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
7. Дефицит времени как стресс - фактор. Инструменты управления временем. Основы тайм-менеджмента.
8. Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
9. Медитативные техники управления психическим состоянием.
10. Психотехнические методы регуляции психических состояний и уровня напряженности.
11. Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.
12. Коррекция настроения. Психологическая самопомощь в преодолении депрессивного состояния.
13. Физическое здоровье человека и основные подходы в его оценке.
14. Личностное здоровье человека как теоретическая проблема.
15. Психологическая устойчивость личности и ее составляющие.
16. Индивидуально-типологические аспекты здоровья.

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

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной гистологической терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- оценка «не зачтено» Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, гистологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

3. Тема: «Основные концепции и виды психической саморегуляции».

Задание: Составьте блок-схему.

Изучите взаимосвязь концепций и видов психической саморегуляции. Дайте характеристику каждой взаимосвязи. Составьте блок-схему с полной характеристикой каждой взаимосвязи.

Критерии оценки:

10 баллов выставляется студенту, если схема полная, содержательная, отражает все основные аспекты изучаемой темы, отражает полные взаимосвязи между ними.

9-7 балла выставляется студенту, если схема полная, содержательная, отражает основные аспекты изучаемой темы, взаимосвязи между ними отражены недостаточно точно.

6-4 балла выставляется студенту, если схема не охватывает основные аспекты изучаемой темы. Между отраженными блоками установлены взаимосвязи.

3-1 балла выставляется студенту, если схема не охватывает все основные аспекты изучаемой темы. Между отраженными блоками не установлены взаимосвязи.

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.

4 Тема: «Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога».

Задание: Составьте таблицу «Программа по саморегуляции, технологии обучения и область применения».

n/n	Программа по саморегуляции	Технология	Область применения
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 программы по саморегуляции, содержательно представлены технологии и область применения, рассмотрено 6-7 программ.

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.

7.2.5. Перечень индивидуальных заданий

Индивидуальное домашнее задание 1.

Изучить по учебной литературе тему «Методы оценки адаптационных способностей и ресурсов стрессоустойчивости личности». 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. 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 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: Написать эссе по теме «Синдром профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости»

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

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

1. К основным задачам психологии здоровья как научной дисциплины относится:
 1. исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;
 2. исследование факторов здорового образа жизни, направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
 3. разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
 4. относятся все перечисленные.
2. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

1. зависимые;
2. независимые;
3. передающие;
4. мотиваторы.

3. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:

1. анорексия;
2. алекситимия;
3. алексия;
4. афазия.

4. Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие, называется:

1. отсутствие болезней;
2. способность к адаптации;
3. здоровье;
4. равновесие с окружающей средой.

5. Система отношения к здоровью содержит такие основные компоненты, как (отметить лишний):

1. когнитивный;
2. социальный;
3. поведенческий;
4. эмоциональный.

6. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся:

1. гендер;
2. возраст;
3. артериальное давление;
4. профессия.

7. Образ жизни человека включает такие категории, как (отметить лишний):

1. уровень жизни;
2. качество жизни;
3. стиль жизни;
4. сценарий жизни.

8. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию:

1. Х. Фрейденбергером;
2. Г. Селье;
3. Дж. Матараццо;
4. Б. Скиннером.

9. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:

1. стресс;
2. выгорание;
3. посттравматическое стрессовое расстройство;
4. аффективно-шоковая реакция.

10. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:

1. вера;
2. надежда;
3. любовь;
4. мужество.

11. К типам суицидального поведения не относится:

1. истинный суицид;
2. латентный суицид;
3. аффективный суицид;
4. демонстративно-шантажное суицидальное поведение.

12. Противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, называется:

1. кризис гратификации;
2. кризис идентификации;
3. кризис проекции;
4. кризис интеграции.

13. К составляющим психологической устойчивости относится:

1. способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов
2. относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
3. развитая волевая регуляция;
4. все перечисленные.

14. К основным стадиям стресса не относится:

1. стадия напряжения;
2. стадия тревоги;
3. стадия резистентности;
4. стадия истощения.

15. Все условия деятельности, в зависимости от выраженности угрозы для жизни человека, можно разделить на категории (отметить неправильный вариант):

1. обычные;
2. аномальные;
3. особые;
4. экстремальные.

16. Условная плата, которую человек платит для того, чтобы достигнуть определенного уровня производительности, или надежности деятельности, называется:

1. «цена деятельности»;
2. «стоимость деятельности»;
3. «вес деятельности»;
4. «плата за деятельность».

17. К видам психической саморегуляции не относится:

1. аутогенная тренировка;

2. медитация;
3. йога;
4. каббала.

18. По определению ВОЗ, здоровье – это:

1. отсутствие болезней;
2. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие личности;
3. способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
4. нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации.

19. Элементами ЗОЖ являются:

1. культура питания;
2. культура движения;
3. культура эмоций;
4. все перечисленные.

20. К основным факторам физического здоровья относятся:

1. уровень физического здоровья;
2. уровень физической подготовленности;
3. уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
4. все перечисленные.

1. К основным задачам психологии здоровья как научной дисциплины относятся:

1. исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья;
2. исследование факторов здорового образа жизни, направленное на формирование, сохранение и укрепление здоровья;
3. разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
4. относятся все перечисленные.

2. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

1. зависимые;
2. независимые;
3. передающие;
4. мотиваторы.

3. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:

1. анорексия;
2. алекситимия;
3. алексия;
4. афазия.

4. Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие, называется:

1. отсутствие болезней;
2. способность к адаптации;
3. здоровье;
4. равновесие с окружающей средой.

5. Система отношения к здоровью содержит такие основные компоненты, как (отметить лишний):

1. когнитивный;
2. социальный;
3. поведенческий;
4. эмоциональный.

6. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся:

1. гендер;
2. возраст;
3. артериальное давление;
4. профессия.

7. Образ жизни человека включает такие категории, как (отметить лишний):

1. уровень жизни;
2. качество жизни;
3. стиль жизни;
4. сценарий жизни.

8. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию:

1. Х. Фрейдзенбергером;
2. Г. Селье;
3. Дж. Матараццо;
4. Б. Скиннером.

9. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:

1. стресс;
2. выгорание;
3. посттравматическое стрессовое расстройство;
4. аффективно-шоковая реакция.

10. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:

1. вера;
2. надежда;
3. любовь;
4. мужество.

11. К типам суицидального поведения не относится:

1. истинный суицид;
2. латентный суицид;
3. аффективный суицид;
4. демонстративно-шантажное суицидальное поведение.

12. Противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, называется:

1. кризис гратификации;

2. кризис идентификации;
3. кризис проекции;
4. кризис интеграции.

13. К составляющим психологической устойчивости относится:

1. способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов
2. относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
3. развитая волевая регуляция;
4. все перечисленные.

14. К основным стадиям стресса не относится:

1. стадия напряжения;
2. стадия тревоги;
3. стадия резистентности;
4. стадия истощения.

15. Все условия деятельности, в зависимости от выраженности угрозы для жизни человека, можно разделить на категории (отметить неправильный вариант):

1. обычные;
2. аномальные;
3. особые;
4. экстремальные.

16. Условная плата, которую человек платит для того, чтобы достигнуть определенного уровня производительности, или надежности деятельности, называется:

1. «цена деятельности»;
2. «стоимость деятельности»;
3. «вес деятельности»;
4. «плата за деятельность».

17. К видам психической саморегуляции не относится:

1. аутогенная тренировка;
2. медитация;
3. йога;
4. каббала.

18. По определению ВОЗ, здоровье – это:

1. отсутствие болезней;
2. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие личности;
3. способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
4. нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации.

19. Элементами ЗОЖ являются:

1. культура питания;
2. культура движения;
3. культура эмоций;
4. все перечисленные.

20. К основным факторам физического здоровья относятся:

1. уровень физического здоровья;
2. уровень физической подготовленности;
3. уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
4. все перечисленные.

Оценочные материалы (ОМ)

(наименование оценочного средства)

ОМ закрытого типа

Задание № 1

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: кто автор концепции специфических личностных профилей, где наиболее выражена в популярной концепции поведенческого типа «А»?

- а). С.Л. Рубинштейн
- б). Л.С. Выготский
- в). А.Ф. Лазурский
- г). Д. Фридман

Правильный ответ: (г) Д.Фридман автор концепции специфических личностных профилей.

Задание № 2

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: кто автор концепции специфических личностных профилей?

- а). Ф. Данбар
- б). Л.С. Выготский
- в). А.Ф. Лазурский
- г). Д. Фридман

Правильный ответ: (а)

Задание № 3

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: Что психолог изучает с помощью метода «анализа сновидений» З.Фрейда?

- а). Подавленную сексуальность, недопустимые желания
- б). Искажение внимания
- в). Нарушения памяти
- г). Нарушения зрения

Правильный ответ: (а)

Задание № 4

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: В основе какого направления психологии здоровья лежит положение о функциональных системах?

- а). Искаженное развитие

- б). Когнитивное искажение
 - в). Психофизиологическое направление
 - г). Дефицитарное развитие
- Правильный ответ: (в)

Задание № 5

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: что такое конверсия?

- а). Запоздывание или приостановка психического развития;
 - б). Защитный механизм психики, проявляющийся в соматическом дистрессе как ответе на психологический стресс;
 - в). Метод дифференциальной диагностики;
 - г). опережение развития ВПФ.
- Правильный ответ: (б)

Задание № 6

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: создателем какого метода считается немецкий психиатр и психотерапевт Иоганнес Генрих Шульц?

- а). Гипноз
 - б). Аутогенная тренировка
 - в). Катартическая психотерапия
 - г). Позитивная психотерапия
- Правильный ответ: (б)

Задание № 7

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: к основным аффектам, выделенным Б. Спинозой, не относится:

- а) желание
- б) удовольствие
- в) возбуждение
- г) неудовольствие

Правильный ответ: (г) к основным аффектам, выделенным Б. Спинозой, не относится возбуждение.

Задание № 8

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ: кто предложил использовать психологический эксперимент для решения диагностических задач и классификации душевных болезней:

- а) Крепелин
- б) Бехтерев
- в) Фрейд
- г) Адлер

Правильный ответ: (а) Крепелин предложил использовать психологический эксперимент для решения диагностических задач и классификации душевных болезней

Задание № 9

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ: назовите дату когда В.М. Бехтерев выступил с докладом «Личность и условия ее развития и здоровья», в Киеве на 2-м съезде российских психиатров?

- а) 5 сентября 1905г.
- б) 16 сентября 1966г.
- в) 5 сентября 1900г.
- г) 16 сентября 1926г.

Правильный ответ: (а)

Задача № 10

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ: в каком году было открыто Отделение «Психология здоровья» в Американской психологической ассоциации?

- а) в 1932г.
- б) в 1900г.
- в) в 1937г.
- г) в 1978г.

Правильный ответ: (г)

Задача № 11

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: какая наука изучает распространение и частоту возникновения тех или иных заболеваний?

- а) эпидемиология
- б) цитология
- в) антропология
- г) фармакология

Правильный ответ: (а)

Задача № 12

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: американские психологи Л. Бернارد и Э. Крупат выделили угрозы здоровью и актуальные для каждого возрастного периода, сколько периодов?

- а) 2
- б) 7
- в) 3
- г) 12

Правильный ответ: (б)

Задача № 13

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: назовите автора когнитивной психотерапии?

- а) З.Фрейд
- б) К.Роджерс
- в) В.М.Бехтерев
- г) А.Бек

Правильный ответ: (г).

Задача № 14

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: суть какой психотерапии заключается в высказывании: Проблемы создаются негативным мышлением «дело не в том, что мир плох, а в том, как часто мы видим его таким.

- а) психодинамической
- б) телесной
- в) рациональной
- г) когнитивной

Правильный ответ: (г)

Задача № 15

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос кто является автором цитаты «Дело не в том, что мир плох, а в том, как часто мы видим его таким»?

- а) А. Бек
- б) В.М. Бехтерев
- в) З. Фрейд
- г) А. Адлер

Правильный ответ: (а)

Задача № 16

Содержание психологии здоровья было впервые изложено в 1980 году, назовите ученого, который оформил направление психология здоровья.

- а). Дж. Матараццо
- б). Л.С. Выготский
- в). А.Ф. Лазурский
- г). Д. Фридман

Правильный ответ: (а)

Задача № 17

Назовите ученого, который в 1907 г. основал и возглавил Психоневрологический институт.

- а) А. Бек
- б) В.М. Бехтерев
- в) З. Фрейд
- г) А. Адлер

Правильный ответ: (б)

Задача № 18

исключаются из социального пространства

- а) маргинализация
- б) социализация
- в) стигматизация
- г) адаптация

Правильный ответ: (а)

Задача № 19

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: как называют людей находящихся на границе различных социальных групп.

- а) маргинал
- б) инвалид
- в) магистрант
- г) аспирант

Правильный ответ: (в)

Задача № 20

Назовите ученого, который в 1918 г. основал и возглавил Институт по изучению мозга и психической деятельности.

- а) А. Бек
- б) В.М. Бехтерев
- в) З. Фрейд
- г) А. Адлер

Правильный ответ: (б)

Задача № 21

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: назовите расстройство самосознания, при котором изменяется восприятие собственной личности, «своего я», утрачивается чувство единства личности. Собственные мысли и

действия воспринимаются с чувством отчуждения, раздвоения, расчленения собственного «я».

- а) деперсонализация
- б) социализация
- в) стигматизация
- г) адаптация

Правильный ответ: (а)

Задача № 22

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: назовите сумеречное помрачение сознания, представляющее собой вариант амбулаторного автоматизма, но в отличие от него наступающее во время сна.

- а) сомнамбулизм
- б) социализация
- в) стигматизация
- г) адаптация

Правильный ответ: (а)

Задача № 23

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: состояние при котором человек испытывает страх открытых пространствах вне дома.

- а) сомнамбулизм
- б) социализация
- в) агорафобия
- г) адаптация

Правильный ответ: (в)

Задача № 24

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: состояние при котором человек неожиданно возникающий страх, который сопровождается выраженными физическими реакциями - одышкой, головокружением, учащенным сердцебиением, дрожью, потовыделением, тошнотой.

- а) сомнамбулизм
- б) социализация
- в) агорафобия
- г) паника

Правильный ответ: (г)

Задача № 25

*Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос:
состояние при котором человек испытывает менее выраженное состояние хронической
нестабильности настроения с многочисленными эпизодами легкой депрессии и легкой
приподнятости.*

- а) циклотимия
- б) социализация
- в) агорафобия
- г) паника

Правильный ответ: (а)

Задача № 26

*Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос:
состояние при котором человек испытывает неадекватное обстоятельствам
приподнятое настроение, которое может варьировать от беспечной веселости до
неконтролируемого возбуждения. Сопровождается гиперактивностью, речевым
напором и сниженной потребностью в сне.*

- а) циклотимия
- б) мания
- в) агорафобия
- г) паника

Правильный ответ: (б)

Задача № 27

*Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос
:состояние при котором человек испытывает одновременное сосуществование двух
противоположных по модальности эмоциональных состояний или несоответствие
эмоциональной реакции вызвавшему ее поводу (эмоциональная неадекватность).*

- а) циклотимия
- б) мания
- в) паратимия
- г) паника

Правильный ответ: (в)

Задача № 28

*Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос:
состояние при котором у человека возникают логически обоснованные убеждения, тесно
связанные с мировоззрением личности, базирующиеся на реальных ситуациях и
обладающие большим эмоциональным зарядом.*

- а) циклотимия
- б) мания
- в) сверхценные идеи
- г) паника

Правильный ответ: (в)

Задача № 29

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: состояние при котором у человека возникает состояние тревоги, страха по поводу возникновения мыслей определенного содержания (чаще всего непристойного, агрессивного или бессмысленного)

- а) циклотимия
- б) мания
- в) обсессия
- г) паника

Правильный ответ: (в)

Задача № 30

Выберите из предложенных вариантов правильный ответ, ответив на вопрос: состояние при котором у человека возникают пространственные рассуждения по несущественному поводу

- а) циклотимия
- б) мания
- в) сверхценные идеи
- г) резонерство

Правильный ответ: (г)

ОМ открытого типа

Задание № 1

Дайте развернутый ответ, назвав сферу научного и практического знания эпидемиологии.

Правильный ответ: Эпидемиология изучает распространение и частоту возникновения тех или иных заболеваний. Специалисты в этой области определяют возникновение болезни среди населения и оценивают полученные данные по критериям возраста, пола, расовой и культурной принадлежности; кроме того, принимаются во внимание время и территории распространения болезни. Затем они пытаются ответить на основной вопрос: почему-то или иное заболевание распространяется именно так, а не иначе. Описывая полученные данные, эпидемиологи используют ряд основных понятий: смертность, заболеваемость, распространение, охват, эпидемия. Некоторые из этих терминов употребляются в сочетании со словом коэффициент, который придает их значению некоторую численную меру.

Задание № 2

Дайте развернутый ответ, назвав сферу научного и практического знания психогигиены.

Правильный ответ: Психогигиена определяется ими как наука об обеспечении и сохранении психического здоровья, т. е. наука, включающая в себя систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья человека. Тесно взаимодействуя с профилактикой и психотерапией, психогигиена представляет собой самостоятельный раздел медицинской науки. Она включает такие разделы: возрастная психогигиена, психогигиена труда и обучения, психогигиена быта, психогигиена семьи и половой жизни, психогигиена больного.

Задание № 3

Дайте развернутый ответ, назвав предпосылки и причины развития психологии здоровья как самостоятельной отрасли психологии?

Правильный ответ: Первая – предпосылка или причина развития психологии здоровья как самостоятельной отрасли психологии и науки связана с кардинальными изменениями в причинах смертности в западных странах в двадцатом столетии. В то время как в начале двадцатого века смертность больше всего была связана с инфекционными заболеваниями, а после Второй Мировой войны основными причинами смерти человека стали сердечно – сосудистые заболевания, рак, аварии и хронические респираторные заболевания. Эти заболевания во многом связаны с нездоровым образом жизни человека. Вторая – предпосылка быстрого развития психологии здоровья что во всем развитом мире, в частности, в западных странах расходы на здравоохранение стремительно растут с каждым годом, что напрямую связано с экономическими интересами страны. Третья причина прогресса психологии здоровья заключается в бурном развитии психологии как науки вообще, связанная с практической востребованностью психологических знаний в различных областях жизнедеятельности человека.

Задание № 4

Дайте развернутый ответ, назвав определение «Психологии здоровья» которое дает Дж. Матараццо?

Правильный ответ: Дж. Матараццо сущность психологии здоровья трактует следующим образом. Психология здоровья – это комплекс специфических образовательных, научных и профессиональных вкладов психологии как научной дисциплины по укреплению и поддержанию здоровья, предотвращению и лечению болезней, идентификации этиологических и диагностических коррелятов здоровья, болезни и связанных с ней дисфункций, а также по анализу и улучшению системы здравоохранения и формированию стратегии (политики) здоровья.

Задание № 5

Дайте развернутый ответ, назвав определение «Психологии здоровья» которое дает В.А. Ананьев?

Правильный ответ: В.А. Ананьев дает следующее определение психологии здоровья. Психологи здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Психология здоровья включает практику поддержания здоровья человека от его зачатия до смерти.

Задание № 6

Дайте развернутый ответ, назвав что подразумевает Н.М. Амосов под определением «количество здоровья»?

Правильный ответ: На необходимость количественной оценки физического здоровья впервые обратил внимание известный хирург, академик Н.М. Амосов. Он считает, что «уровень здоровья» - это интенсивность проявлений жизни в нормальных условиях среды, которая определяется тренированностью структурных элементов организма, а «количество здоровья» - это пределы изменений внешних условий, в которых еще продолжается жизнь. Непосредственно «количество здоровья» можно выразить в понятии «резервные мощности».

Задание № 7

Дайте развернутый ответ, определению термину «Здоровье» которое дает Н.М. Амосов.

Правильный ответ: По Н.М. Амосову, здоровье - это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Задание № 8

Дайте развернутый ответ, пояснив центральную методологическую проблемы социального здоровья.

Правильный ответ: Центральная методологическая проблема исследования социального здоровья - проблема причинности. Любой социальный факт в сфере здоровья может быть понят и как причина, и как следствие состояния социальной среды. Так, например, преступное поведение может интерпретироваться и как следствие процессов социальной дезорганизации, и как причина социальной дезорганизации, если приобретает массовый характер. Нарушения в субъективном психологическом благополучии индивида по психосоматическому механизму могут привести к соматической (физической) болезни, но и симптоматика соматической болезни приведет к нарушению субъективного психологического благополучия индивида.

Задание № 9

Дайте развернутый ответ, пояснив взгляд на психическое здоровье личности через призму психодинамического направления учения З. Фрейда.

Правильный ответ: В конце 19 века (1895 г.) результатом совместной работы Фрейда и Брейера стала публикация книги «Исследование истерии», в которой они пришли к выводу о том, что причиной нервных болезней являются забытые воспоминания о неприятных событиях прошлого. Позже Фрейд и Брейер разошлись во взглядах на природу сексуальности и ее роли в этиологии болезней. В промежутке между 1896 и 1900 г. Фрейд напряженно работал, создавая свою уникальную теорию личности. В этот период к нему примкнули многие выдающиеся ученые, основавшие позже свои научные школы – Отто Раих Альфред Адлер, Карл Густав Юнг. Это время было сложным для Фрейда, его объявляли непристойным человеком. Переломным стал 1909 г., когда Фрейда пригласили выступить с лекциями в Америке. Лекции принесли ему известность и к нему стали записываться пациенты со всего света. Фрейд стал если не богатым, то состоятельным. Но в 1919 году экономический кризис, случившийся после первой мировой войны уничтожил все его сбережения, в 1910 году умерла его 26-летняя дочь, оба сына воевали на фронте. Под влиянием этих событий Фрейд создал теорию об универсальном человеческом инстинкте – стремлении к смерти.

Задание № 10

Дайте развернутый ответ, пояснив взгляд на психическое здоровье личности через призму гуманистической психологии.

Правильный ответ: Понятие «психическое здоровье индивида» широко используется в гуманистическом направлении психологи, в рамках которого была предложена новая концепция «позитивного психического здоровья». В работах К. Голдштайна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла и др. Она базируется на истинно человеческом жизнеосуществлении. Так, видный представитель этого направления А. Маслоу, соглашаясь с К. Гольдштайном в своих последних работах «Психология бытия» и «Дальние пределы человеческой психики» отмечает, что «патологические нарушения психического здоровья - неврозы и психозы, есть следствие ошибочного, неверного развития личности. Психически здоровые индивидуумы - это люди зрелые, с высокой степенью самоактуализации, имеющие реальные жизненные достижения и развившие свои личностные возможности. По его мнению, показателями психического здоровья являются полнота, богатство развития личности, ее потенциал и стремление к гуманистическим ценностям - наличие и развитие, например, таких качеств как: принятие других, автономность, спонтанность, интенциональность, альтруизм, креативность.

Задание № 11

Дайте развернутый ответ, назвав заслуги русского ученого В.М. Бехтерева в развитие психологии здоровья.

Правильный ответ: Огромная заслуга в развитии психологии здоровья и привлечении внимания широкой общественности к этой проблемы принадлежит академику В.М. Бехтереву. Его доклад "Личность и условия ее развития и здоровья", с которым он выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на 2-м съезде российских психиатров, имел большой резонанс в обществе и стал программным для последующего развития психологии здоровья. Особое внимание в своём докладе В.М. Бехтерев уделил влиянию социальных факторов на здоровье личности. Невежество, несовершенство и недостаток образования - главные условия неполноценного развития личности. Ученый делает вывод, что "рациональное воспитание должно развивать в ребенке тот бодрый дух, который столь необходим в борьбе с житейскими невзгодами. Изложенные в работе основные положения концепции здоровой личности оказались провидческими и получили убедительное подтверждение в последующем развитии наук о человеке, что немаловажно для формирования здорового образа жизни в целом. 1907 г. В.М. Бехтерев основал и возглавил Психоневрологический институт, а в 1918 г. - Институт по изучению мозга и психической деятельности. В основу этих научно-учебных заведений он положил идею изучения личности в ее здоровом и болезненном состоянии. Впервые в мировой научной практике учёный подходит к решению поставленных задач с позиций комплексного подхода - вопросы развития личности и обеспечения ее здоровья изучаются в тесной взаимосвязи в человеке биологического, психологического и социального начал. Это нашло свое отражение в структуре созданных им институтов, ориентированных на всестороннее исследование человека - от морфологии и биохимии мозга, анатомии и физиологии нервной системы и вплоть до социальных аспектов поведения личности. Таким образом, тема психического здоровья была поставлена в ряд первоочередных задач.

Задание № 12

Дайте развернутый ответ, назвав русских ученых конца XIX-XX века, активно занимающихся вопросами охраны здоровья

Правильный ответ: На рубеже XIX-XX вв. выпускается очень много научно-популярной литературы, посвященной пропаганде здорового образа жизни, санитарно-гигиеническим аспектам здорового образа жизни (Ш. Северин, Гоппе-Зейлер, Л.И. Ляховский, Л. Гданский, Т.С. Клеустон, С. Ершов, П.И. Орлов, З. Бертух, П. Зиттлер, А. Гамалей, О. Бронштейн и др.). В 1898 г. в России впервые переводится учебное пособие "Первые понятия о том, как живет наше тело, что для него вредно и полезно", которое ориентирует на изучение собственного организма. На рубеже XIX-XX вв. выпускается очень много научно-популярной литературы, посвященной пропаганде здорового образа жизни, санитарно-гигиеническим аспектам здорового образа жизни (Ш. Северин, Гоппе-Зейлер, Л.И. Ляховский, Л. Гданский, Т.С. Клеустон, С. Ершов, П.И. Орлов, З. Бертух, П. Зиттлер, А. Гамалей, О. Бронштейн и др.). В 1898 г. в России впервые переводится учебное пособие "Первые понятия о том, как живет наше тело, что для него вредно и полезно", которое ориентирует на изучение собственного организма. В 1914 г. С. Успенский написал "Школу трезвости. Популярный учебник трезвости для начальных училищ" в форме бесед, конечная цель которых - закрепить в сознании учащихся губительные последствия потребления спиртных напитков и положительные качества трезвости. Во введение к курсу ставились такие вопросы: для чего человек ест; давались краткие сведения о существовании полезных (вода, молоко) и вредных веществ (алкоголь, спирт, которые изготовители, не стесняясь, "сдабривали ядовитыми маслами и составами, лишь бы достичь желанного вкуса и цвета").

Задание № 13

Дайте развернутый ответ, назвав русских ученых конца XVIII XIX века, активно занимающихся вопросами охраны здоровья

Правильный ответ: С конца XVIII - начала XIX в. большое значение приобретает практическая деятельность врачей закрытых детских учреждений. Они не только занимались лечением больных учащихся, но и проводили гигиенические мероприятия, следили за режимом дня, питанием, физическим воспитанием детей, условиями обучения и проводили мероприятия по борьбе с заразными болезнями, тем самым прокладывая первые пути здорового образа жизни. Наиболее яркие представители второй половины XIX в. - Э. Бок, Г.А. Захарьин, С.П. Боткин, Ш. Отто, С.Ф. Хотовицкий, Н.И. Быстров, К.А. Раухфус, И.М. Сеченов, Н.И. Пирогов, Н.К. Добролюбов, Ф. Шольц, деятельность которых способствовала выдвижению проблематики здорового образа жизни на первый план, стали более широко рассматриваться понятие "здоровье" и вопросы влияния на организм человека факторов окружающей среды.

Задание № 14

Дайте развернутый ответ, назвав первых русских ученых середины XVII века, активно занимающихся вопросами охраны здоровья

Правильный ответ: Впервые на государственное значение вопроса охраны здоровья и здорового образа жизни еще в середине XVII в. обратил внимание М.В. Ломоносов, который обосновал в своих трудах пути и способы психического и физического оздоровления российского народа. В регламентах московской и академической гимназий мы находим его указания по организации правильного режима питания и его полноценности, распорядку дня и расписанию занятий, о медицинской помощи учащимся. Вопросами охраны здоровья активно занимались первые русские профессора-энциклопедисты С.Г. Зыбелин, Н.М. Максимович-Амбодик, С. Ели, А.П. Протасов. В своих работах они заложили основы физического воспитания и закаливания, питания и гигиены детей. В образовательных учреждениях их идеи развивали такие общественные деятели, как И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев. Так, Н.И. Новиков в статье "О воспитании и наставлении детей для распространения общепользных знаний и всеобщего благополучия" (1788) ставит вопрос о гармоническом сочетании умственного и физического образования и их объеме в зависимости от возраста ребенка.

Задание № 15

Поясните, что означает термин «болезни поведения»?

Правильный ответ: термин «Болезни поведения», который объединяет опасные для физического и психического здоровья, состояния, возникающие в результате особенностей поведения человека. «Болезни поведения» становятся ведущей формой развития многочисленных патологий у современного человека. Остановить «эпидемию» расстройств возможно в рамках первичной профилактики.

Задание № 16

Поясните профилактический аспект применения клинико-психологических знаний в образовательных и воспитательных учреждениях.

Правильный ответ: Профилактический аспект применения клинико-психологических знаний в образовательных и воспитательных учреждениях связан с предотвращением возникновения у здоровых детей и подростков нарушений в психической деятельности личности и поведении, а также с предупреждением развития обострений и психосоциальной дезадаптации у аномальных детей, имеющих личностные и поведенческие особенности, и у компенсированных детей, перенесших острые психические расстройства. Профилактической следует признать и деятельность, направленную на формирование в образовательных и воспитательных учреждениях толерантной среды по отношению к детям и подросткам, имеющим те или иные особенности личности, психологического статуса или развития.

Задание № 17

Назовите виды профилактики, которые проводятся в образовательных и воспитательных учреждениях и какие задачи они выполняют.

Правильный ответ: психопрофилактика разделяется на первичную, вторичную и третичную. Первичная психопрофилактика заключается в информированности руководителей и сотрудников учреждений, педагогов, родителей и самих детей и подростков о причинах возникновения психических расстройств, дезадаптивных состояний, нарушений поведения. Психопрофилактическая работа с руководителями, сотрудниками и педагогами позволяет организовать в учреждении социальное пространство, препятствующее формированию психологических нарушений под воздействием психосоциальных факторов. Просвещение также способствует своевременному обращению к специалистам в ситуациях, создающих повышенный риск формирования нарушений. Вторичная психопрофилактика направлена на работу с детьми, уже имеющими психические расстройства и нарушения поведения, с целью предотвращения или компенсации негативных последствий и отягощения имеющихся расстройств. Третичная психопрофилактика включает реабилитацию и интеграцию проблемных детей (имеющих психические расстройства или нарушения поведения) в широкий социальный контекст, предотвращает их изоляцию, агрессию и сопротивление, основанные на ощущении своей «инакости».

Задание № 18

Что является содержанием понятия «статистическая норма»?

Правильный ответ: Статистическая норма определяется посредством вычисления среднеарифметических значений некоторых эмпирических (встречающихся в жизненном опыте) данных. Например, большинство людей не боятся оказаться в замкнутом пространстве и вступают в гетеросексуальные контакты, следовательно, отсутствие такого страха и отсутствие гомосексуальных контактов - это статистически нормально.

Задание № 19

Перечислите критерии психического здоровья по определению всемирной организацией здравоохранения.

Правильный ответ: Общее определение здоровья, которое было предложено Всемирной организацией здравоохранения, включает такое состояние человека, при котором: сохранены структурные и функциональные характеристики организма; имеется высокая приспособляемость к изменениям в привычной природной и социальной среде; сохраняется эмоциональное и социальное благополучие. Критерии психического здоровья по определению ВОЗ: осознание и чувство непрерывности, постоянства своего «Я»; чувство постоянства переживаний в однотипных ситуациях; критичность к себе и к результатам своей деятельности; соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий; способность управления своим поведением в соответствии с общепринятыми нормами; способность планировать свою жизнь и реализовывать свои планы; способность изменять поведение в зависимости от жизненных ситуаций и обстоятельств.

Задание № 20

В современной медицине существует две модели болезни: биомедицинская и биопсихосоциальная, дайте характеристику биомедицинской модели.

Правильный ответ: Биомедицинская модель болезни существует с XVII в. Она центрирована на изучении природных факторов как внешних причин заболевания. Биомедицинскую модель болезни характеризуют четыре основные идеи: теория возбудителя; концепция трех взаимодействующих сущностей - «хозяина», «агента» и окружения; клеточная концепция; механистическая концепция, согласно которой человек - это прежде всего тело, а его болезнь - поломка какой-то части организма. В рамках этой модели нет места социальным, психологическим и поведенческим причинам развития болезни. Дефект (в том числе и психический), какими бы факторами он ни вызывался, всегда

имеет соматическую природу. Поэтому и ответственность за лечение здесь целиком и полностью возлагается только лишь на врача, а не на больного.

Задание № 21.

Американские психологи Л. Бернارد и Э. Крупат выделили угрозы здоровью, актуальные для каждого из семи возрастных периодов и связанные с ними виды поведения. Дайте характеристику младенческому возрасту.

Правильный ответ: в младенческом возрасте американские психологи Л. Бернارد и Э.Крупат определяют его как период с рождения до двух лет) главной угрозой здоровью являются недостаточный при рождении ребенка вес, патология при родах, инфекция, депривация психических и физиологических потребностей (конечно, в данном случае речь идет не о рискованном поведении младенца, а о рискованном поведении матери и других людей, которые осуществляют за ним уход). Вес новорожденного зависит от веса плода во время беременности, курения матери, плохого питания беременной, употребления алкоголя и наркотиков, контакта с токсинами, находящимися во внешней среде. Помимо отказа от рискованного поведения будущей матери необходимо контролировать такие возможные проблемы со здоровьем, как анемия, аномальные показатели артериального давления и др. Большое значение для здоровья новорожденного имеет и поведение отца (употребление алкоголя, курение, контакт с радиоактивными веществами, пестицидами, свинцом и другими токсичными субстанциями). Наиболее важными элементами поведения будущих родителей являются: отказ от употребления психоактивных веществ; защита от вредного действия окружающей среды (токсины, радиоактивные вещества); контроль состояния здоровья; правильное питание (контроль веса). После рождения ребенка к этим видам поведения добавляются правильный уход за ним (питание, сон, гигиена, психологический контакт), защита его от инфекций, своевременные обследования у врача. В период грудного вскармливания и в первое время после перехода к приему твердой пищи формируются пищевые предпочтения ребенка, что также необходимо учитывать.

Задача № 22

Американские психологи Л. Бернارد и Э. Крупат выделили угрозы здоровью, актуальные для каждого из семи возрастных периодов и связанные с ними виды поведения. Дайте характеристику детского возрасту.

Правильный ответ: В детстве (два года -12 лет) главной угрозой здоровью ребенка являются инфекционные заболевания и несчастные случаи. Частота инфекционных заболеваний в раннем детстве (от двух до шести лет) в два раза выше, чем у взрослых: например, в этом возрасте ребенок переносит в среднем около восьми простудных заболеваний в год. Значительную угрозу представляют и кишечные инфекции. Широкую распространенность инфекционных заболеваний у детей можно объяснить, как слабостью их иммунной системы, так и обилием контактов с другими детьми в сочетании с неправильным поведением (грязные руки, еда из чужой тарелки, неумение правильно кашлять и сморкаться и др.). В данном отрезке времени возрастает роль собственного поведения ребенка в защите своего здоровья: закладываются важные для здоровья привычки (соблюдение норм гигиены, физические упражнения, режим сна и бодрствования, питание), формируются первые представления о здоровье, которые способны повлиять на всю его жизнь.

Задача № 23.

Дайте характеристику периоду ранней взрослости, которую дали американские психологи Л. Бернارد и Э. Крупат.

Правильный ответ: В период ранней взрослости (20-40 лет) большинство людей оценивает свое здоровье как отличное. Однако после 30 лет начинается постепенное ухудшение физического функционирования, а после 35 лет дают о себе знать основные хронические заболевания современной эпохи - сердечно-сосудистые и онкологические.

Интересно, что в этом возрасте мужчины имеют в два раза больший шанс умереть, чем женщины. Возможно, это объясняется их значительной предрасположенностью к генетически детерминированным заболеваниям, а возможно различным отношением к здоровью и поведенческими особенностями. В целом жизненный стиль людей в этом возрасте стабилизируется - например, снижается вероятность того, что человек начнет впервые злоупотреблять психоактивными веществами.

Задача № 24.

Дайте характеристику периоду средней зрелости, которую дали американские психологи Л. Бернард и Э. Крупат.

Правильный ответ: В период средней зрелости (40-65 лет) люди находятся на пике своих возможностей. Однако именно в этом возрасте существенно повышается смертность - например, ее показатели у 45-летних реципиентов удваиваются по сравнению с показателями смертности людей 35 лет. Снижается способность организма переносить физические нагрузки, становятся очевидными симптомы хронических заболеваний. На этот период приходится менопауза.

Задача № 25.

Дайте характеристику периоду поздней зрелости, которую дали американские психологи Л. Бернард и Э. Крупат.

Правильный ответ: Поздняя зрелость (старше 65 лет) характеризуется снижением способностей человека справляться даже с небольшими заболеваниями. Драматические изменения происходят в двигательной сфере: уменьшается выносливость человека, снижаются скорость и сила движений.

Задача № 26

Как маргинализация и стигматизация влияют на личность детей-инвалидов?

Правильный ответ: Вследствие маргинализации и стигматизации у детей-инвалидов часто развивается чувство неполноценности, оказывающее влияние на весь жизненный путь личности. Иногда наличие дефекта как внешнего проявления соматического расстройства может стать причиной невротических и личностных расстройств, которые вполне вписываются в психодинамическую концепцию конверсионных и психосоматических расстройств.

Задача № 27

Дайте развернутый ответ, определению «резонерство»

Правильный ответ: Резонерство - пространное рассуждение по несущественному поводу. Основу резонерства составляют банальные нравоучения, морализированные истины, известные изречения. Речь сохраняет правильность, но многословна, изобилует причастными и деепричастными оборотами, вводными словами. Здесь происходит отрыв от контекста и ситуации общения, когда различные значения слова сопоставляются сами с собой, а выбора адекватного значения не происходит. Мыслительный процесс направлен не на цель, задаваемую ситуацией, а на «более общую», «универсальную» цель. В резонерских суждениях преобладает стремление подвести любое незначительное явление под «концепцию». Отрыв от реальности превращает мысли в «умственную жвачку» (И. Павлов). У таких больных речь не облегчает выполнение задания, а затрудняет его: произносимые слова вызывают случайные ассоциации, которые их отвлекают.

Задача № 28

Дайте развернутый ответ, определению «сверхценные идеи»

Правильный ответ: Сверхценные идеи - логически обоснованные убеждения, тесно связанные с мировоззрением личности, базирующиеся на реальных ситуациях и обладающие большим эмоциональным зарядом. Они приобретают неадекватное по степени значимости доминирующее положение в жизни человека, подчиняют себе всю его деятельность, что приводит к дезадаптации. Содержание сверхценных идей отражает мировоззрение личности, критика отсутствует или носит формальный характер. Сверхценные идеи побуждают человека действовать в соответствии с их содержанием. Так организованное мышление суживает круг интересов личности, приводит к избирательному восприятию реальности. Со временем сверхценные идеи могут утрачивать свою актуальность. Сверхценные идеи содержательно могут быть связаны с переоценкой следующих факторов: биологических свойств своей личности (дисморфофобические сверхценные идеи - убежденность в наличии биологического дефекта или недостатка; ипохондрические сверхценные идеи — преувеличение тяжести своего заболевания; идеи сексуальной неполноценности, идеи физического самоусовершенствования); психологических свойств своей личности (идеи изобретательства, реформаторства и талантливости); социальных аспектов функционирования личности (идеи вины - преувеличение значимости реальных поступков; эротические идеи — обычные знаки внимания расцениваются как признаки страстной влюбленности других лиц; идеи ревности - убеждения в неверности партнера, основанные на реальных фактах, не имеющих характера достоверных доказательств; идеи сутяжничества или кверулянтства - убежденность в необходимости борьбы с малозначимыми недостатками, возводимыми в ранг борьбы с социальной несправедливостью).

Задача № 29

Дайте развернутый ответ, определению «бредовые идеи»

Правильный ответ: Бредовые идеи (бредовые расстройства мышления)-навязчивые, последовательно и энергично отстаиваемые ложные умозаключения, не соответствующие реальности (в их основе лежат нереальные события и факты, например, приписывание себе или другим мнимых, несуществующих качеств, поступков), которые упорно поддерживаются личностью, несмотря на аргументы и доказательства обратного. Однако если подобные умозаключения предписываются определенной культурой или субкультурой, к которой принадлежит человек, то они не должны характеризоваться как бредовые. Бред может иметь монотематическое или систематизированное политематическое содержание. Содержание бреда, его начало зачастую связаны с жизненными обстоятельствами, однако факты здесь приобретают искаженную, одностороннюю трактовку и вскоре полностью отрываются от действительности. Кроме поступков и личностных позиций, имеющих непосредственное отношение к содержанию бреда, эмоции, речь и поведение в целом не отличаются от нормальных. Большинство бредовых расстройств, по-видимому, не связаны с шизофренией, хотя при шизофрении нередко развивается бред в качестве компенсаторной реакции на искаженный процесс восприятия (вообще же при шизофрении расстройства психической деятельности изменяют чувство своей индивидуальности, неповторимости и целенаправленности). Самостоятельным бредовым расстройством является паранойя наличие бреда ревности, бреда величия или бреда преследования.

Задача № 30

Дайте развернутый ответ, определению «гипомания»

Правильный ответ: Гипомания - легкая степень мании, когда отмечается постоянный легкий подъем настроения (как минимум в течение нескольких дней), повышенная энергичность и активность, чувство благополучия и физической и психической продуктивности. Также часто отмечаются повышенная общительность, чрезмерная фамильярность, повышенная сексуальность и сниженная потребность в сне. Сопровождается повышенным самомнением и грубым поведением. При этом сосредоточение и внимание страдают, что приводит к значительным нарушениям трудоспособности.

Критерии оценивания:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он верно выполнил 100 - 50 % заданий;

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он верно выполнил менее 49 % заданий.

«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.	Основные подходы в определении границ психической нормы.
2.	Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.
3.	Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
4.	Критерии здоровья и методы его оценки.
5.	Факторы, определяющие здоровье человека.
6.	Возможности человеческого организма, вопросы предельных и резервных мощностей.
7.	Оценка и самооценка здоровья. Понятие функционального потенциала.
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.
14.	Физические нагрузки как средство укрепления здоровья
15.	История развития научного направления и исследования в области психологии здоровья.
16.	Здоровье в парадигме гуманистического и трансперсонального направлений.
17.	Нормоцентрический и динамический подходы в определении здоровья.
18.	Виды здоровья и холистический подход к его изучению.
19.	Психологические способы развития здоровья человека.
20.	Качество, уровень и стиль жизни как факторы здоровьясбережения
21.	Понятие личностного здоровья и душевного благополучия.
22.	Психические состояния как фактор и показатель здоровья
23.	Теории и критерии физического здоровья
24.	Теории и критерии психического здоровья
25.	Теории и критерии психологического здоровья
26.	Факторы, определяющие здоровье человека.
27.	Возможности человеческого организма, вопросы предельных и резервных мощностей.

28	Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования
29	Экзистенциальные подходы к здоровью личности
30	Гуманистическая модель здоровой личности
31	Оценка и самооценка здоровья
32	Психология жизненной среды как составляющая наук о здоровье.
33	Особенности организации жизненного пространства детей для формирования ЗОЖ.
34	Основные понятия здорового образа жизни
35	Психология жизненной среды как составляющая наук о здоровье.
36	Приемы повышения резервных мощностей организма.
37	Комплексные оздоровительные системы, взгляды на развитие человека.
38	Психомоторика и жизнедеятельность человека
39	Физические нагрузки как средство укрепления здоровья.
40	Диагностика образа и качества жизни
41	Оценка отношения к здоровью и установок на здоровьесбережение
42	Методы диагностики психических состояний
43	Диагностика рисков срыва адаптации и ее составляющие
44	Методы определения адаптационного потенциала человека
45	Методы оценки функциональных состояний и работоспособности

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет (выставляется студенту по накопительному рейтингу)	«зачтено»	выставляется студенту, если он набрал по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в 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	Учебно- методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
2	Секач М.Ф.	Психология здоровья	Учебное пособие	2019	ЭБС "ZNANIU M.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	Учебно- методическое пособие	2019	ЭБС "ZNANIU M.COM"
2	Яковлева Б.П., Бабушкина Г.Д.	Психология физической культуры	Учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Web of Science [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, проектор на штативе, стол преподавательский, стулья преподавательские, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть

№ 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
	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)	Интернет.