

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**B1.B.01.02**

(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология здоровья 2**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

**37.04.01 Психология**

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВО)

**Психология здоровья**

(направленность (профиль)/специализация)

Форма обучения: заочная (с применением ДОТ)

Год набора: 2018

**Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)**

|                         |          |        |                  |                 |  |   |       |
|-------------------------|----------|--------|------------------|-----------------|--|---|-------|
| Количество ЗЕТ          | 6        |        |                  |                 |  |   |       |
| Часов по РУП            | 216      |        |                  |                 |  |   |       |
| Виды контроля на курсах | Экзамены | Зачеты | Курсовые проекты | Курсовые работы | Контрольные работы<br>(для заочной формы обучения) |   |       |
|                         | 1        |        |                  |                 |  |   |       |
|                         | №№ курса |        |                  |                 |  |   |       |
|                         | 1        | 2      | 3                | 4               | 5  | 6 | Итого |
| ЗЕТ по курсам           | 6        |        |                  |                 |  |   | 6     |
| Лекции                  | 6        |        |                  |                 |  |   | 6     |
| Лабораторные            |          |        |                  |                 |  |   |       |
| Практические            | 24       |        |                  |                 |  |   | 24    |
| Контактная работа       | 30,35    |        |                  |                 |  |   | 30,35 |
| Сам. работа             | 177      |        |                  |                 |  |   | 177   |
| Контроль                | 8,65     |        |                  |                 |  |   | 8,65  |
| Итого                   | 216      |        |                  |                 |  |   | 216   |

**Тольятти, 2018**

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология, направленность (профиль) «Психология здоровья»

*(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)*

### Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

\* Отсутствует

☐

\* Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология» (протокол заседания № 25 от «14» июня 2018 г.).

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень)*

«    » 20      г.

*(подпись)*

*(И.О. Фамилия)*

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2021 г.

### Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 2 от «03» сентября 2019 г.

Протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2020 г.

### СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

*(выпускающей направление (специальность))*

«    » 20      г.

*(подпись)*

О.В. Дыбина

*(И.О. Фамилия)*

**АННОТАЦИЯ**  
**дисциплины (учебного курса)**  
**Б1.В.01.02 Психология здоровья 2**  
*(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))*

**1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)**

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

Задачи:

1. Ознакомление студентов с теоретическими основами психологии профессионального здоровья и способах его сохранения.
2. Формирование у студентов общего представления об основных методах психологической работы при решении практических задач в области профессионального здоровья, психогигиены и психопрофилактики.
3. Изучение студентами сфер применения теоретического и прикладного знания по дисциплине в областях здоровьесбережения.

**2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО**

Курс «Психология здоровья 2» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (вариативная часть).

Дисциплины, учебные курсы, на которых базируется данная дисциплина: «Психология здоровья 1».

Дисциплины и учебные курсы, для которых необходимы умения и навыки, приобретаемые в результате освоения данной дисциплины: «Психология личностного и профессионального здоровья».

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| <b>Формируемые и контролируемые компетенции</b>  | <b>Планируемые результаты обучения</b>  |
|--|---|
| - готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2) | Знать: особенности и специфику форс-мажорных обстоятельств как основу для стрессовой реактивности                     |
|  | Уметь: предвидеть ближайшие и отдаленные последствия с точки зрения рисков развития общего не специфического синдрома |
|  | Владеть: способность к прогнозированию в последствиях принятых решений на основе рисков развития стрессовых реакций   |
| - готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)                                    | Знать: о резервах и ресурсах организма в противодействии общей неспецифической реактивности                           |

|  |  |
|--|--|
|  | Уметь: задействовать ресурсы и резервы организма для снижения рисков развития стресса  |
|  | Владеть: ресурсной и резервной базой организма для задач развития стрессоустойчивости  |
| - способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3)   | Знать: научную литературу в области психологии стресса   |
|  | Уметь: работать с информацией для целей углубленного понимания природы стресса   |
|  | Владеть: способность к выбору оптимальных методов и технология при научном исследовании проблематики стресса   |
| - способностью осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического) (ПК-1) | Знать:<br>- принципы постановки проблем научного исследования в соответствии с достижениями современной психологической науки и практики;<br>- принципы постановки целей и задач научного исследования, выдвижения гипотез и их обоснования;<br>- требования к разработке программ научного исследования и их методического обеспечения в соответствии с достижениями современной психологической науки и практики |
|  | Уметь:<br>- выявлять проблемы научного исследования в соответствии с достижениями современной психологической науки и практики;<br>- определять цели и задачи научного исследования, выдвигать и обосновывать гипотезы исследования;<br>- разрабатывать программы научного исследования и комплексы их методического обеспечения в соответствии с достижениями современной психологической науки и практики.       |
|  | Владеть:<br>- способами постановки проблем научного исследования;<br>навыками формулировки целей и задач научного исследования, а также гипотез исследования;<br>- навыками разработки программ научного исследования и отбора методов и приемов исследования в соответствии с достижениями современной психологической науки и практики.  |
| - готовностью модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий (ПК-2)                                     | Знать: методы и методики научного исследования   |
|  | Уметь: использовать методы научного исследования   |
|  | Владеть: современными информационными технологиями   |

|   |  |
|---|--|
| - способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе (ПК-3)  | Знать: существующие психические процессы, состояния и индивидуальные различия человека с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе и способы анализа их базовых механизмов.    |
|   | Уметь: выделять особенности и различия психических процессов, состояний и свойств человека в аспекте антропометрических, анатомических и физиологических параметров его жизнедеятельности в фило-социо- и онтогенезе в результате анализа их базовых механизмов. |
|   | Владеть: навыками анализа базовых механизмов психических процессов, состояний и индивидуальных различий человека в аспекте его антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности в фило-социо- и онтогенезе.                      |
| - готовностью представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения (ПК-4)  | Знать: подходы к представлению результатов научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады)   |
|   | Уметь: готовить к публикации результаты научных исследований в различных формах  |
|   | Владеть: методами теоретического и эмпирического психологического исследования   |
| - готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5) | Знать: теоретические основы особенностей развития стресса в зависимости от индивидуальных и социальных факторов  |
|   | Уметь: применять на практике теоретические представления на природу стресса  |
|   | Владеть: методическим аппаратом при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, связанных с природой стресса  |
| - способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6)   | Знать: особенности профессиональных рисков для развития профессионального выгорания  |
|   | Уметь: применять корректирующие программы, направленные на повышение стрессоустойчивости   |
|   | Владеть: приемами тестирования на выявление признаков и особенностей эмоционального выгорания  |

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

| Раздел, модуль                | Подраздел, тема   |
|-------------------------------|---|
| Раздел 1.<br>Методологические | Тема 1. Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса |

|   |   |
|---|---|
| основы<br>прогнозирования<br>здоровья                               | Тема 2. Личностный фактор здоровьесбережения  |
|   | Тема 3. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов |
| Раздел 2. Психическая регуляция как неотъемлемый компонент здоровья | Тема 4. Основные концепции и виды психической саморегуляции                                   |
|   | Тема 5. Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога            |
| Раздел 3. Психология профессионального здоровья                     | Тема 6. Человек как субъект жизнедеятельности и его профессиональное здоровье                 |
|   | Тема 7. Синдром профессионального выгорания и его профилактика                                |
|   | Тема 8. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости                       |

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 6 ЗЕТ.**

#### 4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Психология здоровья 2

Курс изучения 1

| Раздел, модуль   | Подраздел, тема   | Виды учебной работы         |              |              |                              |  |                        |  | Необходимые материально-технические ресурсы                        | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) | Рекомендуемая литература (№) |
|--|---|-----------------------------|--------------|--------------|------------------------------|--|------------------------|--|--|--|------------------------------|
|  |   | Контактная работа (в часах) |              |              |                              |  | Самостоятельная работа |  |  |  |                              |
|  |   | всего                       |              |              | в т.ч. в интерактивной форме | Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию | в часах                | формы организации самостоятельной работы   |  |  |                              |
|  |   | лекций                      | лабораторных | практических |                              |  |                        |  |  |  |                              |
| Раздел 1. Методологические основы прогнозирования здоровья | Тема 1. Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса | 1                           |              |              | 1                            | Консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях   | 8                      | Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | ПТ-1   | 1,2,3                        |
|  | Тема 1. Диагностика   | -                           |              | 4            | 4                            | Выполнение практических заданий  | 10                     | Самостоятельное выполнение   | LMS-система на основе Moodle,                                      | Репродуктивное   | 1,2,3                        |

|  |   |   |   |   |   |   |    |  |  |                          |       |
|--|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--------------------------|-------|
|  | уровней здоровья и оценка функционального статуса   |   |   |   |   | с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях          |    | практических заданий, контроль смены IP-адресов, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга   | компьютер либо планшет либо смартфон                               | задание 1                |       |
|  | Тема 2. Личностный фактор здоровьесбережения. Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов | 1 | - | - | 1 | Консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях            | 8  | Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | ПТ-2                     | 1,2,3 |
|  | Тема 2. Личностный фактор здоровьесбережения.   | - | - | 4 | 4 | Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через | 10 | Самостоятельное выполнение практических заданий, контроль смены  | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | Репродуктивное задание 2 | 1,2,3 |



|  |   |   |   |   |   |   |    |  |  |                          |       |
|--|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--------------------------|-------|
|  | Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов |   |   |   |   | комментарии в заданиях  |    | IP-адресов, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга  |  |                          |       |
| Раздел 2. Психическая регуляция как неотъемлемый компонент здоровья. | Тема 3. Основные концепции и виды психической саморегуляции.                          | 1 | - |   | 1 | Консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях            | 8  | Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | ПТ-3                     | 1,2,3 |
|  | Тема 3. Основные концепции и виды психической   | - | - | 4 | 4 | Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через | 18 | Самостоятельное выполнение практических заданий, контроль смены  | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | Репродуктивное задание 3 | 1,2,3 |

|  |   |   |   |   |   |  |    |  |  |                          |       |
|--|---|---|---|---|---|--|----|--|--|--------------------------|-------|
|  | саморегуляции.  |   |   |   |   | комментарии в заданиях   |    | IP-адресов, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга  |  |                          |       |
|  | Тема 4. Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога. | 1 | - | - | 1 | Консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях                                   | 8  | Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | ПТ-4                     | 1,2,3 |
|  | Тема 4. Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога. | - | - | 4 | 4 | Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях | 20 | Самостоятельное выполнение практических заданий, контроль смены IP-адресов, анализ текущей успеваемости  | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | Репродуктивное задание 4 | 1,2,3 |

|   |   |   |   |   |   |  |    |  |  |                                    |       |
|---|---|---|---|---|---|--|----|--|--|------------------------------------|-------|
|   |   |   |   |   |   |  |    | при помощи<br>БРС-рейтинга   |  |                                    |       |
| Раздел 3.<br>Психологи<br>я<br>профессио<br>нального<br>здоровья. | Тема 5. Человек<br>как субъект<br>жизнедеятельно<br>сти и его<br>профессиональн<br>ое здоровье. | 1 | - | - | 1 | Консультацией<br>преподавателя на<br>форуме и через<br>комментарии в<br>заданиях   | 8  | Самостоятельно<br>е изучение<br>материалов<br>электронного<br>учебника с<br>разделением на<br>лекции и с<br>тестами для<br>самоконтроля по<br>каждой лекции,<br>анализ<br>поведения<br>обучающихся<br>при помощи<br>LRS-системы и<br>Experience API,<br>анализ текущей<br>успеваемости<br>при помощи<br>БРС-рейтинга | LMS-система на<br>основе Moodle,<br>компьютер либо<br>планшет либо<br>смартфон | ПТ-5                               | 1,2,3 |
|   | Тема 5. Человек<br>как субъект<br>жизнедеятельно<br>сти и его<br>профессиональн<br>ое здоровье. | - | - | 4 | 4 | Выполнение<br>практических заданий<br>с консультацией<br>преподавателя на<br>форуме и через<br>комментарии в<br>заданиях | 20 | Самостоятельно<br>е выполнение<br>практических<br>заданий,<br>контроль смены<br>IP-адресов,<br>анализ текущей<br>успеваемости<br>при помощи<br>БРС-рейтинга  | LMS-система на<br>основе Moodle,<br>компьютер либо<br>планшет либо<br>смартфон | Репроду<br>ктивное<br>задание<br>5 | 1,2,3 |
|   | Тема 6. Синдром   | 1 | - | - | 1 | Консультацией  | 39 | Самостоятельно   | LMS-система на   | ПТ-6                               | 1,2,3 |

|               |  |     |   |    |    |  |    |  |  |                          |       |
|---------------|--|-----|---|----|----|--|----|--|--|--------------------------|-------|
|               | профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.                 |     |   |    |    | преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях   |    | е изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга | основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон                |                          |       |
|               | Тема 6. Синдром профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. | -   | - | 4  | 4  | Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях | 14 | Самостоятельное выполнение практических заданий, контроль смены IP-адресов, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга  | LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон | Репродуктивное задание 6 | 1,2,3 |
| <b>Итого:</b> |  | 6   | - | 24 | 30 |  | 17 |  |  |                          |       |
|               |  | 216 |   |    |    |  | 7  |  |  |                          |       |

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

| Формы текущего контроля  | Условия допуска          | Критерии и нормы оценки  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| Разноуровневые задания 1 | Допускаются все студенты | <p>5 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.</p> <p>4 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.</p> <p>3 балла студент анализирует точки зрения 2-авторов, определяет взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.</p> <p>2-1 балл студент анализирует точки зрения 1-2 авторов, студент выделяет основную сферу приложения знаний в области психологии здоровья.</p> <p>0 баллов – работа не выполнена.</p> |
| Разноуровневые задания 2 | Допускаются все студенты | <p>5 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;</p> <p>4 балла выставляется студенту, если студент логично выстраивает ответ на обсуждаемый вопрос, представляет и оценивает различные</p>   |

| Формы текущего контроля  | Условия допуска          | Критерии и нормы оценки   |
|--------------------------|--------------------------|---|
|                          |                          | <p>точки зрения по рассматриваемой проблеме, приводит примеры, но недостаточно обосновывает концептуальный подход и объясняет возникающие противоречия, несколько непоследователен в анализе обсуждаемой проблемы;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>0 баллов – работа не выполнена.</p> |
| Разноуровневые задания 3 | Допускаются все студенты | <p>5 баллов выставляется студенту, если схема полная, содержательная, отражает все основные аспекты изучаемой темы, отражает полные взаимосвязи между ними.</p> <p>4 балла выставляется студенту, если схема полная, содержательная, отражает основные аспекты изучаемой темы, взаимосвязи между ними отражены недостаточно точно.</p> <p>3 балла выставляется студенту, если схема не охватывает основные</p>  |

| Формы текущего контроля  | Условия допуска          | Критерии и нормы оценки   |
|--------------------------|--------------------------|---|
|                          |                          | <p>аспекты изучаемой темы. Между отраженными блоками установлены взаимосвязи.</p> <p>2-1 балла выставляется студенту, если схема не охватывает все основные аспекты изучаемой темы. Между отраженными блоками не установлены взаимосвязи.</p> <p>0 баллов – работа не выполнена.</p>  |
| Разноуровневые задания 4 | Допускаются все студенты | <p>5 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.</p> <p>4 балла выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Таблица недостаточно полно отражает содержание темы, рассмотрены 4-5 вариантов.</p> <p>3 балла выставляется студенту, если студент разрабатывает содержание таблицы, определяет название строк и столбцов. Таблица неполно отражает содержание темы.</p> <p>2-1 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.</p> |

| Формы текущего контроля  | Условия допуска          | Критерии и нормы оценки   |
|--------------------------|--------------------------|---|
|                          |                          | 0 баллов – работа не выполнена.   |
| Разноуровневые задания 5 | Допускаются все студенты | <p>5 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;</p> <p>4 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;</p> <p>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;</p> <p>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</p> |



| Формы текущего контроля  | Условия допуска          | Критерии и нормы оценки  |
|--------------------------|--------------------------|--|
|                          |                          | <p>рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;</p> <p>0 баллов – работа не выполнена.</p>   |
| Разноуровневые задания 6 | Допускаются все студенты | <p>5 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;</p> <p>4 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;</p> <p>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;</p> <p>2-1 балл выставляется студенту, если ответ студента выстроен недостаточно логично, студент затрудняется в раскрытии отдельных</p> |

| Формы текущего контроля       | Условия допуска   | Критерии и нормы оценки   |
|-------------------------------|---|---|
|                               |   | аспектов проблемы, выдвигаемые положения студентом недостаточно аргументируются, подменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, характерны неточности в использовании научной терминологии;<br>0 баллов – работа не выполнена.      |
| Тестирование 1-6              | Допускаются все студенты  | 5 балла – 80-100% правильно выполненных заданий<br>4 балла – 60-79% правильно выполненных заданий<br>3 балла – 40-59% правильно выполненных заданий<br>2-1 балл – 20-39% правильно выполненных заданий<br>0 баллов – менее 20% правильно выполненных заданий        |
| Итоговый тест                 | Выполнение тестирования 1-6   | 40 баллов – 80-100% правильно выполненных заданий<br>30 баллов – 60-79% правильно выполненных заданий<br>20 баллов – 40-59% правильно выполненных заданий<br>10 баллов – 20-39% правильно выполненных заданий<br>0 баллов – менее 20% правильно выполненных заданий |
| Схема расчета итоговой оценки | баллы за тестирование по темам + баллы за задания, проверяемые вручную + баллы за итоговый тест |   |

## **6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

## **7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

## **8. Вопросы к экзамену**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вопросы</b>   |
|--------------|--|
| 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.   |
| 46. | Научные основы жизни человека в работах Н.М.Амосова. Теория резервных мощностей.   |
| 47. | Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С.Братуся).  |
| 48. | Критерии здоровья и методы его оценки.   |
| 49. | Факторы, определяющие здоровье человека.   |
| 50. | Возможности человеческого организма, вопросы предельных и резервных мощностей.   |

|     |   |
|-----|---|
| 51. | Оценка и самооценка здоровья. Понятие функционального потенциала.                   |
| 52. | Психология жизненной среды как составляющая наук о здоровье.                        |
| 53. | Особенности организации жизненного пространства детей.                              |
| 54. | Основные понятия здорового образа жизни.  |
| 55. | Приемы повышения резервных мощностей организма.                                     |
| 56. | Комплексные оздоровительные системы, взгляды на развитие человека.                  |
| 57. | Психомоторика и жизнедеятельность человека.   |
| 58. | Физические нагрузки как средство укрепления здоровья                                |
| 59. | История развития научного направления и исследования в области психологии здоровья. |
| 60. | Здоровье в парадигме гуманистического и трансперсонального направлений.             |
| 61. | Нормоцентрический и динамический подходы в определении здоровья.                    |
| 62. | Виды здоровья и холистический подход к его изучению.                                |
| 63. | Психологические способы развития здоровья человека.                                 |
| 64. | Качество, уровень и стиль жизни как факторы здоровьесбережения                      |
| 65. | Понятие личностного здоровья и душевного благополучия.                              |
| 66. | Психические состояния как фактор и показатель здоровья                              |

## 9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 9.1. Паспорт фонда оценочных средств

| №<br>п/п | Контролируемые разделы<br>(темы) дисциплины   | Код контролируе-<br>мой компетенции<br>(или ее части) | Наименование<br>оценочного средства |
|----------|---|---|-------------------------------------|
| 1        | Тема 1. Диагностика уровней здоровья и оценка функционального статуса.  | ОК-2; ОК-3  | Репродуктивное задание<br>1         |
| 2        | Тема 2. Личностный фактор здоровьесбережения.<br>Отношение к здоровью, образ и качество жизни в контексте современных научных подходов. |   | Репродуктивное задание<br>2         |
| 3        | Тема 3. Основные концепции и виды психической саморегуляции.  | ОПК 3; ПК-6   | Репродуктивное задание<br>3         |
| 4        | Тема 4. Программы по саморегуляции, технологии обучения и место в работе психолога.   |   | Репродуктивное задание<br>4         |

|   |  |            |                             |
|---|--|------------|-----------------------------|
| 5 | Тема 5. Человек как субъект жизнедеятельности и его профессиональное здоровье.   | ПК-5; ПК-6 | Репродуктивное задание<br>5 |
| 6 | Тема 6. Синдром профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. |            | Репродуктивное задание<br>6 |

## **9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **9.2.1. Репродуктивное задание 1.**

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

**Код контролируемой компетенции – ОК-2; ОК-3 (в части «знать»).**

**Темы:**

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

### **Критерии оценки:**

5 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.

4 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.

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

2-1 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.

### **9.2.2. Репродуктивное задание 2.**

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

**Код контролируемой компетенции – ОК-2; ОК-3 (в части знать).**

#### **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:**

5 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;

4 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;

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

- 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.

### **9.2.3. Репродуктивное задание 3.**

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

**Код контролируемой компетенции – ОПК-3 (в части знать).**

**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:**

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

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

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

2-1 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.

#### **9.2.4. Репродуктивное задание 4.**

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

**Код контролируемой компетенции – ОПК-3 (в части знать).**

**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.

5 баллов выставляется студенту, если ответы полные правильно определены основные программы по саморегуляции, содержательно представлены технологии и область применения, рассмотрено 6-7 программ.

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

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

2-1 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.

### **9.2.5. Репродуктивное задание 5**

**Тема:** «Человек как субъект жизнедеятельности и его профессиональное здоровье».

**Код контролируемой компетенции – ПК-2;ПК-5;ПК-6 (в части знать).**

**Вопросы:**

1. Социальные изменения и здоровье общества как фактор личностного благополучия, понятие стресс-факторов среды.
2. Динамическая концепция душевного здоровья и его культурная детерминация.
3. Современные подходы к решению задач прогнозирования здоровья людей.
4. Качество жизни и уровень удовлетворенности жизни как фактор здоровья.
5. Жизненное самоопределение и мировоззрение личности как основа здоровья.
6. Составляющие здорового образа жизни и гендерные тенденции.
7. Основные концепции психической регуляции.
8. Виды психической саморегуляции и их основные характеристики.

**Критерии оценки:**

5 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;

4 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;

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

- 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.

#### **9.2.6. Репродуктивное задание 6**

**Тема:** «Синдром профессионального выгорания и его профилактика. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости».

**Код контролируемой компетенции – ПК-2; ПК-5; ПК-6 (в части знать).**

**Вопросы:**

1. Проблема психоэмоциональной напряженности и основные направления психологической работы с трудными состояниями.
2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
3. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
4. Стресс в профессиональной деятельности и профилактическая работа психолога по здоровьесбережению персонала.
5. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
6. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
7. Методы оценки адаптационных способностей и ресурсов стрессоустойчивости личности.
8. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

**Критерии оценки:**

5 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;

4 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;

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

- 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.

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

| Технология                         | Формы обучения  | Методы обучения   |
|------------------------------------|---|---|
| Технология дистанционного обучения | Консультация преподавателя на форуме.<br>Самостоятельная работа.<br>Задания, проверяемые вручную. | Самостоятельное изучение материалов по рекомендованным источникам из ЭБС и репозитория ТГУ.<br>Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях.<br>Разноуровневые задания. |

### Методические указания по освоению дисциплины

Дисциплина «Психология здоровья 1» реализуется с применением дистанционной образовательной технологии, является теоретико-практической, предполагает самостоятельное изучение материалов по рекомендованным источникам из ЭБС и репозитория ТГУ и выполнение практических заданий (проверяемых преподавателем вручную), в ходе которых студенты овладевают компетенциями. Для выполнения практических заданий студентам предлагаются методические рекомендации, в которых по каждой теме представлены:

- формулировка задания;
- рекомендации по выполнению задания, позволяющие студентам осмыслить изучаемый материал и использовать его для решения профессионально ориентированных задач;
- бланк выполнения задания;
- критерии и нормы оценки.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в форме автоматизированного тестирования. Итоговая оценка рассчитывается по формуле: баллы за тестирование по темам (max 36 баллов) + баллы за задания, проверяемые вручную (max 24 балла) + баллы за итоговый тест (max 40 баллов)

включает лекционные и практические занятия

## 11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

### 11.1. Обязательная литература

| № п/п | Библиографическое описание  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Количество в библиотеке |
|-------|---|---|-------------------------|
| 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   | 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   | ЭБС «IPRbooks»          |
| 3     | Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронное учеб. пособие / Е. А. Денисова [и др.] ; ТГУ ; Гуманит.-пед. ин-т ; каф. "Теорет. и прикладная психология". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 107 с. - Библиогр.: с. 100-102. - Глоссарий: с. 103-107. - ISBN 978-5-8259-1198-4 : 1-00. | Учебное пособие   | Репозиторий ТГУ         |

### 11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

| № п/п | Библиографическое описание  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Количество в библиотеке |
|-------|---|---|-------------------------|
| 1     | Вершинина В. В. От самопознания к саморегуляции [Электронный ресурс] : (учитесь властвовать собой) : учеб.-метод. пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова. - Ульяновск : УлГПУ, 2015. - 83 с. - ISBN 978-5-86045-812-3. | Учебно-методическое пособие   | ЭБС «IPRbooks»          |
| 2     | Психология физической культуры  | Учебник   | ЭБС                     |

|   |  |                 |                   |
|---|--|-----------------|-------------------|
|   | [Электронный ресурс] : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.  |                 | «IPRbooks»        |
| 3 | Быкова И. С.<br>Психология телесности<br>[Электронный ресурс] : учеб. пособие для самостоят. работы студентов факультета клинической психологии / И. С. Быкова ; [под общ. ред. В. А. Деречи]. - Оренбург : [Оренбург. гос. мед. акад.], 2010. - 54 с. | Учебное пособие | ЭБС<br>«IPRbooks» |

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

\_\_\_\_\_

(подпись)

А.М. Асаева

\_\_\_\_\_

(И.О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### 11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- «Библиотека психологической литературы» BOOKAP Books of the psychology) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://bookap.info> - представлена литература по психологии, которая может быть интересна как для начинающих, так и опытных специалистов. В фонде библиотеки есть научные теоретические работы, размещенные в рубриках «Общая психология», «Социальная психология», «Психология развития» и пр., а также большая подборка книг в разделе «Популярная» психология».
- «Библиотека Мошкова», подборка электронных версий книг по психологии. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://lib.ru/PSIHO>
- PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» (Отборные тексты по психологии и смежным гуманитарным дисциплинам) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>
- «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library> Этот сайт создан выпускниками психологического факультета МГУ и здесь представлены издания, рекомендованные как обязательные в учебных планах вузов. Отбор книг и публикаций продуман. Много трудов классиков психологии: А. Адлер, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Б.В. Зейгарник, А.А. и А.Н. Леонтьевы, А.Р. Лурия, Д.Н. Узнадзе, У. Джеймс, И. Изард, К. Лоренц, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Д. Уотсон, В. Франкл, З. Фрейд, Х. Хекхаузен, К. Хорни, К. Юнг. Размещение этих книг в свободном доступе является очень ценным, поскольку изучение этих работ обязательно для студентов-психологов.
- psychology.ru: Психология на русском языке [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library> Здесь предпочтение отдается отечественным авторам. На сайте можно найти большую подборку книг замечательного специалиста в области детской психологии Ю.Б. Гиппенрейтер. Встречаются даже забытые современными книгоиздателями Б.М. Теплов и Г.И.



Челпанов. Наряду с книгами, здесь можно встретить статьи и документы. Среди последних - ряд публикаций из журнала «Вопросы психологии», затрагивающих обсуждение «Этического кодекса психолога».

- «Мир психологии» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles>
- Библиотека психологического форума MyWord.ru [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psylib.myword.ru> - содержит более двух тысяч электронных книг по психологии, сборники тестов, а так же различные программы в области психологии.
- «Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0> собраны не только книги, но и статьи, которые будут интересны и полезны всем, кто интересуется не только психологией, но и близкими к ней гуманитарными науками, хочет иметь самое широкое представление по актуальным вопросам бытия человека

#### 11.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Количество лицензий | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|-------|-----------------|---------------------|---|
| 1.    | Windows         | 1398                | Бессрочная                                      |
| 2.    | Office Standart | 1398                | Бессрочная                                      |

#### 11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий | Перечень основного оборудования | Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. | Площадь, м <sup>2</sup> | Количество посадочных мест |
|-------|---|---------------------------------|--|-------------------------|----------------------------|
|-------|---|---------------------------------|--|-------------------------|----------------------------|

| №<br>п/п | Наименование оборудо-<br>ванных учебных кабинето-<br>в, лабораторий, мастер-<br>ских и др. объектов для<br>проведения практических<br>и лабораторных занятий  | Перечень основного<br>оборудования   | Фактический адрес<br>учебных кабинетов,<br>лабораторий, мас-<br>терских и др.             | Площадь, м <sup>2</sup> | Количество<br>посадочных<br>мест |
|----------|---|--|---|-------------------------|----------------------------------|
| 1        | 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-505)                           | Столы ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стулья преподавательский, доска аудиторная.                            | 445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в (позиция по ТП № 37, 5 этаж) | 86                      | 66                               |
| 2.       | Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-807) | Экран телевизионный, ширма, проекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок. | 445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в (позиция по ТП № 11, 8 этаж) | 17,1                    | 1                                |