

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Золотухина Елена Владимировна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.07.2023 12:59:09

Уникальный программный ключ:

ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа одобрена

Ученым советом МРСЭИ

Протокол №11 от 30 июня 2023 г.

Утверждаю

Ректор

Золотухина Е.Н

«30» июня 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1. О. 17 Психология здоровья**

**Направление подготовки  
37.03.01 Психология**

**Профиль Практическая психология**

Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
Форма обучения – очная, очно-заочная

Видное 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Психология здоровья**» разработана на основании:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020,

– учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Практическая психология по направлению подготовки 37.03.01 Психология;

– профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н;

– профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г № 682н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана:

Костенко Л.Д. старший преподаватель кафедры педагогики и психологии

Рецензент:

Запольнова О. Ф. —. врач высшей категории, зав. отделением ГКУЗ МО «ПБ №24».

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

Протокол № 10 от «30» июня 2023 года

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины (модуля).....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....  | 4  |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),<br>соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной<br>программы ..... | 4  |
| 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам<br>обучения) .....   | 7  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля).....   | 8  |
| 6. Самостоятельная работа студентов (СРС) .....  | 10 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)<br>.....   | 11 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) .....   | 12 |
| 9. Образовательные технологии .....  | 14 |
| 10. Оценочные средства (ОС).....   | 14 |
| 11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными<br>возможностями.....  | 33 |
| 12. Лист регистрации изменений .....   | 35 |

### 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины «Психология здоровья» (далее – дисциплина) – формирование системы знаний о здоровье, о профилактике физического, психического и социального здоровья.

Задачами дисциплины являются:

- формирование представлений о ЗОЖ как области психологического знания;
- овладение базовыми понятиями и методами выявления проблем здоровья с помощью материала психологических исследований;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Практическая психология по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Для изучения дисциплины «Психология здоровья» студенты используют знания, умения и компетенции, полученные в ходе изучения таких дисциплин как «Психология личности», «Концепции и методы психологической помощи», «Психолого-педагогическая коррекция», является базой для изучения дисциплины «Психолого-педагогическая диагностика».

Дисциплина «Психология здоровья» изучается на 4 курсе в 7 семестре для студентов очной формы обучения и на 4 курсе в 8 семестре для студентов очно-заочной формы обучения.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций         | Код и формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Код и наименование результата обучения   |
|-------------------------------|--------------------------------|--|--|
| Научное исследование и оценка |                                | ОПК-6.И-1.<br>Ориентируется в методах оценки потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам | ОПК-6. И-1. 3-1 Знает: основные задачи и принципы психологического просвещения<br>ОПК-6. И-1. У-1 Умеет: оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах |
|                               |                                | ОПК-6.И-2.<br>Осуществляет просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической  | ОПК-6. И-2. 3-1 Знает: содержание, формы, методы и приемы формирования психологической культуры.<br>ОПК-6.И-2.У-1 Умеет: отбирать содержание, выбирать и применять формы,                      |

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
|            |  | культуры общества  | методы и приемы психологического просвещения в соответствии с целевой аудиторией; пользоваться приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам   |
| Супервизия | ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией | ОПК-7.И-1. Понимает необходимость поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет работы под супервизией                            | ОПК-7.И-1.3-1 Знает: требования к осваиваемой профессии, этапы профессионального становления личности; механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации; основные цели и задачи супервизии<br>ОПК-7.И-1.У-1 Умеет: оценивать профессиональную деятельность с учётом норм профессиональной этики и психологических основ профессионального взаимодействия, пользоваться приемами самоанализа.   |
|            |  | ОПК-7.И-2. Демонстрирует навыки организации, планирования и реализации собственной деятельности при решении задач профессионального и личностного развития | ОПК-7.И-2.3-1. Знает: психологические основы профессионально-личностного саморазвития, приемы организации и планирования деятельности, способы самопознания и саморазвития<br>ОПК-7.И-2.У-1. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста формулировать задачи саморазвития; применять техники общения и обеспечения открытости в получении и предоставлении обратной связи; использовать приемы саморегуляции, самообразования и контроля (готовность работать под супервизией) |
|            | ПК-6. Способен осуществлять психопрофилактику,   | ПК-6.И-1. Планирует и реализует  | ПК-6.И-1. 3.1 Знает: закономерности и возрастные нормы психического,  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья</p> | <p>совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения</p>                  | <p>личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций;<br/> признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи<br/> ПК-6.И-1 У-1 Умеет:<br/> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации<br/> разрабатывать мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде</p> |
|  |  | <p>ПК-6.И-2. Разъясняет субъектам образовательного процесса необходимость применения берегающих здоровье технологий, оценивает результаты их применения</p> | <p>ПК-6.И-2. З.-1 Знает:<br/> современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды;<br/> теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива<br/> основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | ПК-6.И-2 У-1 Умеет:<br>разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе;<br>вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды |
|--|--|--|--|

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- современные проблемы психологии здоровья,
- основные принципы исследования здоровья,
- модели здоровой личности,
- психологические факторы позитивного развития здоровья,
- механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности,

уметь:

составлять психологический портрет личности,

- выявлять психологические барьеры благополучия,
- создавать индивидуальную систему психологической самозащиты,
- определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;

владеть:

способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности,

- методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности,
- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.

#### **4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### **Очная форма обучения**

| Вид учебной работы                            | Всего часов | Семестры |  |  |  |
|---|-------------|----------|--|--|--|
|   |             | 7        |  |  |  |
| <b>Аудиторные занятия (контактная работа)</b> | 68          | 68       |  |  |  |

| Вид учебной работы                        |                  | Всего часов | Семестры |   |   |   |
|---|------------------|-------------|----------|---|---|---|
|   |                  |             | 7        |   |   |   |
| В том числе:                              |                  | -           | -        | - | - | - |
| Лекции (Л)                                |                  | 34          | 34       |   |   |   |
| Практические занятия (ПЗ)                 |                  | 34          | 34       |   |   |   |
| Семинары (С)                              |                  |             |          |   |   |   |
| Лабораторные работы (ЛР)                  |                  |             |          |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа (всего)*</b>    |                  | 40          | 40       |   |   |   |
| Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i> |                  |             |          |   |   |   |
| Общая трудоемкость:                       | часы             | 108         | 108      |   |   |   |
|   | зачетные единицы | 3           | 3        |   |   |   |

### Очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы                            |                  | Всего часов | Семестры |   |   |   |
|---|------------------|-------------|----------|---|---|---|
|   |                  |             | 8        |   |   |   |
| <b>Аудиторные занятия (контактная работа)</b> |                  | 48          | 48       |   |   |   |
| В том числе:                                  |                  | -           | -        | - | - | - |
| Лекции (Л)                                    |                  | 24          | 24       |   |   |   |
| Практические занятия (ПЗ)                     |                  | 24          | 24       |   |   |   |
| Семинары (С)                                  |                  |             |          |   |   |   |
| Лабораторные работы (ЛР)                      |                  |             |          |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа (всего)*</b>        |                  | 60          | 60       |   |   |   |
| Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i>     |                  |             |          |   |   |   |
| Общая трудоемкость:                           | часы             | 108         | 108      |   |   |   |
|   | зачетные единицы | 3           | 3        |   |   |   |

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости в электронной информационно-образовательной среде.

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).



(в академических часах)

*Очная форма обучения*

| Раздел (тема)   | Виды учебной работы, академических часов |                        |  |                  |                   |                      |
|---|--|------------------------|--|------------------|-------------------|----------------------|
|   | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                  |                   |                      |
|   |  |                        | Всего  | Лекционного типа | Семинарского типа | Практические занятия |
| Раздел 1. Психология здоровья предмет и задачи          | 36                                       | 12                     | 24   | 12               | -                 | 12                   |
| Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье | 36                                       | 12                     | 24   | 12               | -                 | 12                   |
| Раздел 3. Образ жизни                                   | 36                                       | 16                     | 20   | 10               | -                 | 10                   |
| <b>Контроль, промежуточная аттестация</b>               |  |                        |  |                  |                   |                      |
| <b>Общий объем, часов</b>                               | <b>108</b>                               | <b>40</b>              | <b>68</b>                                      | <b>34</b>        | <b>-</b>          | <b>34</b>            |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                   | <b>Зачет</b>                             |                        |  |                  |                   |                      |

*Очно-заочная форма обучения*

| Раздел (тема)   | Виды учебной работы, академических часов |                        |  |                  |                   |                      |
|---|--|------------------------|--|------------------|-------------------|----------------------|
|   | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                  |                   |                      |
|   |  |                        | Всего  | Лекционного типа | Семинарского типа | Практические занятия |
| Раздел 1. Психология здоровья предмет и задачи          | 36                                       | 20                     | 16   | 8                | -                 | 8                    |
| Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье | 36                                       | 20                     | 16   | 8                | -                 | 8                    |
| Раздел 3. Образ жизни                                   | 36                                       | 20                     | 16   | 8                | -                 | 8                    |
| <b>Контроль, промежуточная аттестация</b>               |  |                        |  |                  |                   |                      |
| <b>Общий объем, часов</b>                               | <b>108</b>                               | <b>60</b>              | <b>48</b>                                      | <b>24</b>        | <b>-</b>          | <b>24</b>            |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                   | <b>Зачет</b>                             |                        |  |                  |                   |                      |

**Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

| Наименование разделов (тем) дисциплины            | Содержание раздела (тем)  |
|---|---|
| Раздел 1<br>Психология здоровья предмет и задачи  | Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). Определение здоровья, его виды. Критерии психического и социального здоровья   |
| Раздел 2.<br>Физическое, психическое и социальное | Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| здоровье              | типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Гармония личности и здоровье. Гармония отношения и развития личности. Психологическая устойчивость, ее составляющие. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости. Психологическая зависимость.   |
| Раздел 3. Образ жизни | Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения. Экстремальные условия деятельности и здоровье. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях. |

## 6. Самостоятельная работа студентов (СРС)

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| Тема/ Раздел  | Индекс индикатора формируемой компетенции   | Виды самостоятельной работы обучающихся   | Количество часов |      |
|---|---|---|------------------|------|
|   |   |   | ОФО              | ОЗФО |
| Раздел 1. Психология здоровья предмет и задачи          | ОПК-6. И-1.<br>ОПК-6. И-2.<br>ОПК-7. И-1.<br>ОПК-7.И-2.<br>ПК-6.И-1.<br>ПК-6.И-2. | Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса<br>Подготовка доклада<br>Подготовка к тестированию       | 12               | 20   |
| Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье | ОПК-6. И-1.<br>ОПК-6. И-2.<br>ОПК-7. И-1.<br>ОПК-7.И-2.<br>ПК-6.И-1.<br>ПК-6.И-2. | Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса<br>Подготовка доклада<br>Подготовка к тестированию       | 12               | 20   |
| Раздел 3. Образ жизни                                   | ОПК-6. И-1.<br>ОПК-6. И-2.<br>ОПК-7. И-1.<br>ОПК-7.И-2.<br>ПК-6.И-1.<br>ПК-6.И-2. | Подготовка к лекционным и практическим занятиям по вопросам устного опроса<br>Подготовка доклада<br>Выполнение практических заданий | 16               | 20   |

### 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и

организованности;

- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература**

*Петрушин, В. И.* Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., исп. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373>

### **б) дополнительная литература**

*Байкова, Л. А.* Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., исп. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475400>

*Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476272>

в) программное обеспечение

В процессе изучения дисциплины используются офисный пакет Microsoft Office (Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint) программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, браузеры Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского и DrWeb, программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro, программа для создания электронного учебника SunRayBook Office SunRay TestOfficePro.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](http://urait.ru)
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>
- Открытый образовательный видеопортал UniverTV.ru. <http://univertv.ru/video>
- Научный журнал «Вопросы психологии» с основополагающими статьями, доступно содержание номеров с 1993 по 2002 гг. и публикации журнала за 1995-1999 гг.; имеется тематическая подборка статей - <http://www.voppsy.ru>
- Психологическая библиотека. Библиотека психологической литературы, новости психологии, тесты, календарь событий и знаменательных дат, связанных с психологией, а также словарь персоналий «Кто есть, кто в психологии» - <http://www.psychology.ru/library/>
- Classics in the History of Psychology. Полнотекстовая коллекция исторически значимых произведений по психологии и смежным дисциплинам- <http://psychclassics.yorku.ca/>
- Флогистон. Материал подготовлен студентами и аспирантами психологического факультета МГУ. Представлена самая разная литература по психологии - от авторских статей до канонических текстов. - <http://flogiston.ru/library>
- Библиотека My Word.ru. Психологическая библиотека. Содержит большую коллекцию книг по различным отраслям психологии и психотерапии: учебники, монографии, методические материалы. - <http://psylib.myword.ru/>
- SYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие". Полные тексты публикаций по психологии, философии, религии, культурологии. Подборка ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания.- <http://www.psylib.org.ua/books/index.htm>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Институт располагает помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда

(для проведения лекций и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации)

48 учебных мест, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, ноутбук, экран, учебная доска, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Читальный зал

(для проведения самостоятельной работы студентов)

30 учебных мест,

5 ноутбуков с выходом в интернет

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Кабинет информатики

(для проведения самостоятельной работы студентов)

16 учебных мест, рабочее место преподавателя, 14 персональных компьютеров с выходом в интернет, магнитно-маркерная доска, мультимедийный проектор, ноутбук, принтер, экран, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, основание: Microsoft Open License Лицензия № 49155852, авторизационный номер лицензианта 69123958ZZE1310

Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition, Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Windows Remote Desktop Services CAL 2012 Russian OLP NL AcademicEdition User CAL, основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013.

Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Adobe Acrobat Reader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно  
7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

## **9. Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут участвовать в синхронных занятиях семинарского типа в формате вебинаров и/или видеоконференций.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут осваивать лекционный материал в асинхронном режиме, готовить вопросы к синхронным семинарским (практическим) занятиям.

Для асинхронных занятий применяется следующая методика:

- повторение и закрепление предыдущей темы (раздела);
- изучение базовой и дополнительной рекомендуемой литературы, просмотр (прослушивание) медиа материалов к новой теме (разделу);
- тезисное конспектирование ключевых положений, терминологии, алгоритмов;
- самостоятельная проверка освоения материала через интерактивный фонд оценочных средств (тесты);
- выполнение рекомендуемых заданий;
- фиксация возникающих вопросов и затруднений.

## **10. Оценочные средства (ОС)**

### **10.1 Описание используемых образовательных технологий и оценки уровней результатов обучения**

| Индикатор   | Образовательный результат   | Способ измерения                                      |
|---|---|---|
| ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам   |   |   |
| ОПК-6.И-1. Ориентируется в методах оценки потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам | ОПК-6. И-1. З-1 Знает: основные задачи и принципы психологического просвещения  | Устный опрос<br>Доклад с презентацией<br>Тестирование |
|   | ОПК-6. И-1. У-1 Умеет: оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах  | Устный опрос<br>Выполнение практических заданий       |
| ОПК-6.И-2. Осуществляет просветительскую деятельность среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества                              | ОПК-6.И-2.З-1 Знает: содержание, формы, методы и приемы формирования психологической культуры.  | Устный опрос<br>Доклад с презентацией<br>Тестирование |
|   | ОПК-6.И-2.У-1 Умеет: отбирать содержание, выбирать и применять формы, методы и приемы психологического просвещения в соответствии с целевой аудиторией; пользоваться приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам | Устный опрос<br>Выполнение практических заданий       |
| ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией                        |   |   |
| ОПК-7.И-1. Понимает необходимость поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет работы под супервизией                               | ОПК-7.И-1.З-1 Знает: требования к осваиваемой профессии, этапы профессионального становления личности; механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации; основные цели и задачи супервизии   | Устный опрос<br>Доклад с презентацией<br>Тестирование |
|   | ОПК-7.И-1.У-1 Умеет: оценивать профессиональную деятельность с учётом норм профессиональной этики и психологических основ профессионального взаимодействия, пользоваться приемами самоанализа.  | Устный опрос<br>Выполнение практических заданий       |
| ОПК-7.И-2. Демонстрирует навыки организации, планирования и реализации собственной деятельности при решении задач профессионального и личностного развития    | ОПК-7.И-2.З-1. Знает: психологические основы профессионально-личностного саморазвития, приемы организации и планирования деятельности, способы самопознания и саморазвития  | Устный опрос<br>Доклад с презентацией<br>Тестирование |
|   | ОПК-7.И-2.У-1. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности,   | Устный опрос<br>Выполнение практических заданий       |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>личностного развития и профессионального роста<br/> формулировать задачи саморазвития;<br/> применять техники общения и обеспечения открытости в получении и предоставлении обратной связи;<br/> использовать приемы саморегуляции, самообразования и контроля<br/> (готовность работать под супервизией)</p>   |  |
| <p>ПК-6. Способен осуществлять психопрофилактику, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья</p>  |  |  |
| <p>ПК-6.И-1. Планирует и реализует совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения</p> | <p>ПК-6.И-1. 3.1 Знает:<br/> закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций;<br/> признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи</p>   |  |
|  | <p>ПК-6.И-1 У-1 Умеет:<br/> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации разрабатывать мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде</p> |  |
| <p>ПК-6.И-2. Разъясняет субъектам образовательного процесса необходимость применения берегающих здоровье технологий, оценивает результаты их применения</p>                | <p>ПК-6.И-2. 3.-1 Знает:<br/> современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды;<br/> теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки</p>                            | <p>Устный опрос<br/> Доклад с презентацией<br/> Тестирование</p> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | педагогического коллектива<br>основы возрастной физиологии и<br>гигиены обучающихся, обеспечения<br>их безопасности в образовательном<br>процессе   |  |
|  | ПК-6.И-2 У-1 Умеет:<br>разрабатывать психологические<br>рекомендации по соблюдению в<br>образовательной организации<br>психологических условий обучения и<br>воспитания, необходимых для<br>нормального психического развития<br>обучающихся на каждом возрастном<br>этапе;<br>вырабатывать рекомендации<br>педагогам, родителям (законным<br>представителям), воспитателям и<br>другим работникам образовательных<br>организаций по оказанию помощи<br>обучающимся в адаптационный,<br>предкризисный и кризисный периоды | Устный опрос<br>Выполнение<br>практических заданий |

### 10.2 Критерии и шкалы интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

| Критерии<br>Оценка                | Шкала уровня сформированности компетенции   |   |  |   |
|-----------------------------------|---|---|--|---|
|                                   | не зачтено  | зачтено   | зачтено  | зачтено   |
| Полнота знаний                    | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки                           | Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки   |
| Наличие умений                    | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имеют место грубые ошибки. | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Выполнены все задания в полном объеме без недочетов. |
| Наличие навыков (владение опытом) | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имеют место грубые ошибки   | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.                                      | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.   | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению        |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   |  |   |  | нестандартных задач.   |
| Характеристика сформированности компетенции | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучения. | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству профессиональных задач. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных профессиональных задач. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач. |
| Уровень сформированности компетенций        | Низкий   | Минимально допустимый (пороговый)   | Средний  | Высокий  |

### 10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации в форме зачета.

| Код и содержание компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Результаты обучения  | Этапы формирования компетенций |
|---|---|--|--------------------------------|
| ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам | ОПК-6.И-1. Ориентируется в методах оценки потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам | ОПК-6.И-1.3-1 Знает: основные задачи и принципы психологического просвещения                               | Этап формирования знаний       |
|   |   | ОПК-6.И-1.У-1 Умеет: оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах | Этап формирования умений       |
|   | ОПК-6.И-2. Осуществляет просветительскую деятельность среди населения с целью   | ОПК-6.И-2.3-1 Знает: содержание, формы, методы и приемы формирования психологической культуры.             | Этап формирования знаний       |

|  |  |  |                          |
|--|--|--|--------------------------|
|  | повышения уровня психологической культуры общества   | ОПК-6.И-2.У-1 Умеет: отбирать содержание, выбирать и применять формы, методы и приемы психологического просвещения в соответствии с целевой аудиторией; пользоваться приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам        | Этап формирования умений |
| ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией | ОПК-7.И-1. Понимает необходимость поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет работы под супервизией                            | ОПК-7.И-1.3-1 Знает: требования к осваиваемой профессии, этапы профессионального становления личности; механизмы и трудности социальной и профессиональной адаптации; основные цели и задачи супервизии  | Этап формирования знаний |
|  |  | ОПК-7.И-1.У-1 Умеет: оценивать профессиональную деятельность с учётом норм профессиональной этики и психологических основ профессионального взаимодействия, пользоваться приемами самоанализа.   | Этап формирования умений |
|  | ОПК-7.И-2. Демонстрирует навыки организации, планирования и реализации собственной деятельности при решении задач профессионального и личностного развития | ОПК-7.И-2.3-1. Знает: психологические основы профессионально-личностного саморазвития, приемы организации и планирования деятельности, способы самопознания и саморазвития   | Этап формирования знаний |
|  |  | ОПК-7.И-2.У-1. Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста формулировать задачи саморазвития; применять техники общения и обеспечения открытости в получении и предоставлении обратной связи; использовать | Этап формирования умений |

|  |   |  |                          |
|--|---|--|--------------------------|
|  |   | приемы саморегуляции, самообразования и контроля (готовность работать под супервизией)   |                          |
| ПК-6. Способен осуществлять психопрофилактику, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья | ПК-6.И-1. Планирует и реализует совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения | ПК-6.И-1. 3.1 Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи  | Этап формирования знаний |
|  |   | ПК-6.И-1 У-1 Умеет: планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации разрабатывать мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде | Этап формирования умений |
|  | ПК-6.И-2. Разъясняет субъектам образовательного процесса необходимость применения берегающих здоровье технологий, оценивает результаты их применения                | ПК-6.И-2. 3.-1 Знает: современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды;   | Этап формирования знаний |

|  |  |  |                          |
|--|--|--|--------------------------|
|  |  | теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе  |                          |
|  |  | ПК-6.И-2 У-1 Умеет: разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; выработать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды | Этап формирования умений |

### Зачет

а) Требования к оценочному средству:

Зачет – форма проверки у обучающихся сформированности общих и профессиональных компетенций или их совокупности, полученных в соответствии с учебными планами в период теоретического обучения и в ходе учебной практики. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено» или «не зачтено». Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Перечень вопросов к зачету

1. Предмет и задачи психологии здоровья как науки.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Теоретическое и практическое значение психологии здоровья для общества.
4. Практическое приложение психологии здоровья для профессиональной деятельности клинического психолога.
5. История становления и современное состояние психологии здоровья как отрасли психологической науки.
6. Понятие и концепции болезни.
7. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
8. Понятие и виды здоровья.
9. Факторы здоровья.
10. Характеристика здоровья с позиций системного подхода.
11. Физическое и психическое здоровье.
12. Критерии психического здоровья.
13. Здоровье как социальный феномен.
14. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
15. Психологическая устойчивость личности.
16. Социальное здоровье.
17. Духовное здоровье и культура.
18. Проблема здоровья в гендерном аспекте.
19. Понятие и характеристика здорового образа жизни.
20. Отношение к здоровью и болезни.

б) Критерии оценивания:

- правильность ответа на вопрос;
- полнота ответа;
- степень понимания содержания предмета;
- логика и аргументированность изложения материала;
- логика и аргументированность изложения;
- приведение примеров, демонстрирующих умение и владение полученными знаниями по темам дисциплины в раскрытии поставленных вопросов;
- культура ответа.

в) Описание шкалы оценивания

Отметка «зачтено» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «не зачтено» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части истории;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

#### 10.4 Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

| Тема/ Раздел  | Индекс индикатора формируемой компетенции  | ОС   | Содержание задания  |
|---|--|--|---|
| Раздел 1. Психология здоровья предмет и задачи          | ОПК-6. И-1.<br>ОПК-6. И-2.<br>ОПК-7. И-1.<br>ОПК-7. И-2.<br>ПК-6.И-1.<br>ПК-6.И-2. | Устный опрос<br>Доклад<br>Тест<br>Практические задания | Вопросы устного опроса<br>Подготовка доклада<br>Тестирование<br>Выполнение практических заданий |
| Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье | ОПК-6. И-1.<br>ОПК-6. И-2.<br>ОПК-7. И-1.<br>ОПК-7. И-2.<br>ПК-6.И-1.<br>ПК-6.И-2. | Устный опрос<br>Доклад<br>Тест<br>Практические задания | Вопросы устного опроса<br>Подготовка доклада<br>Тестирование<br>Выполнение практических заданий |
| Раздел 3. Образ жизни                                   | ОПК-6. И-1.<br>ОПК-6. И-2.<br>ОПК-7. И-1.<br>ОПК-7.И-2.<br>ПК-6.И-1.<br>ПК-6.И-2.  | Устный опрос<br>Доклад<br>Тест<br>Практические задания | Вопросы устного опроса<br>Подготовка доклада<br>Тестирование<br>Выполнение практических заданий |

Устный опрос

а) Требование к оценочному средству:

Устный опрос призван сформировать знания по дисциплине. Подготовка к устному опросу осуществляется в ходе самостоятельной работы и включает в себя изучение материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ на основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя или группы. Ответ должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение.

Перечень вопросов к устному опросу

*Теоретический блок вопросов к разделу 1:*

- 1.Какой вклад внёс в психологию здоровья В. М. Бехтерев.
- 2.Почему психология здоровья, как и психология, вообще долгое время оставалась «в тени» и разработки внутри неё не велись?
- 3.Каково значение 90ых годов XX века для психологии здоровья?
- 4.Какое определение можно дать психологии здоровья?
- 5.Каков объект изучения психологии здоровья как науки, как он определяется?
- 6.Каков предмет изучения психологии здоровья как науки, как он определяется?
- 7.Какие задачи стоят перед психологией здоровья?
- 8.Какие взаимосвязи у психологии здоровья с другими науками?

*Теоретический блок вопросов к разделу 2:*

- 1.Что такое физическое здоровье в общем смысле?
- 2.Какие есть подходы к определению физического здоровья и почему каждый из них важен
- 3.Что такое адаптационные резервы организма?
- 4.Какие существуют факторы, определяющие физическое здоровье?

5. Как отражается на физическом здоровье двигательная активность?
6. Какие существуют методы оценки физического здоровья?
7. Какие существуют методы самооценки физического здоровья?
8. Что такое метод оценки и самооценки путём биологической обратной связи?
9. Какая существует взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем. Дайте основную характеристику такой взаимосвязи?

*Теоретический блок вопросов к разделу 3:*

1. Что такое образ жизни?
2. Как вы думаете, каким образом образ жизни может быть связан со здоровьем человека?
3. Что такое рациональное питание и каким образом оно влияет на здоровье человека?
4. Опишите, как личная гигиена связана со здоровьем?
5. Как двигательная активность связана со здоровьем?

б) Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- дает четкий, полный и правильный ответ по вопросам, заданным на дом;
- дает исчерпывающие ответы на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории в рамках обсуждения;
- демонстрирует высокий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, превосходное умение формулировать свою позицию;
- может продемонстрировать связь теории и с практическими проблемами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

- дает четкий и полный ответ, но недостаточно полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории в рамках обсуждения;
- демонстрирует не столь высокий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, формулирует свою позицию недостаточно четко, размыто, не может в полной мере отстаивать ее в споре;
- испытывает сложности при демонстрации практических примеров;
- понимает суть используемых терминов.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- дает краткий ответ, не раскрывающий основные аспекты материала по теме;
- демонстрирует низкий уровень владения материалом по теме ответа и обсуждения, не готов отвечать на дополнительные вопросы, формулирует свою позицию размыто, поверхностно, не может отстоять ее в споре;
- не может подкрепить свой ответ практическими примерами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- дает слабый ответ по теме, не раскрывающий суть вопроса и основные аспекты материала по теме;
- не может ответить на дополнительные вопросы по теме или принять участие в обсуждении;
- не видит связи теории с практическими проблемами;
- не владеет терминологией.

Доклад с презентацией



а) Требования к оценочному средству:

Доклад с презентацией – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению учебно-практического вопроса или полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской проблемы (в сопровождении электронной презентации).

При выполнении доклада студент должен продемонстрировать главные качества исследователя: умение провести исследование, умение преподнести (презентовать) результаты исследования слушателям при помощи презентации и умение квалифицированно ответить на вопросы.

Требования к форме представления информации в докладе.

1. В докладе следует разъяснить термины и символы при первом упоминании в тексте.  
2. Иллюстрации и таблицы используются в докладе только в тех случаях, если они помогают раскрыть содержание источника.

3. При подготовке доклада следует избегать длинных, запутанных предложений, общих фраз, повторений, лишних слов и словосочетаний, затрудняющих чтение и восприятие текста.

4. Необходимо избегать штампов и канцеляризмов вроде «заострить вопрос», «вследствие наличия», «в свете», «имеет место», «фактически», «практически» и т.п.

5. Необходимо строго соблюдать единообразие терминов, обозначений, условных сокращений и символов.

6. Надо избегать частого повторения слов, употребления одинаковых словосочетаний и оборотов, двойного упоминания понятий в одной фразе.

В заключении делаются общие выводы.

Презентация – это файл с необходимыми материалами доклада, который состоит из последовательности слайдов. Студенту необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты. В этом ему поможет целый набор готовых объектов (пиктограмм, геометрических фигур, текстовых окон и т.д.).

Требования к презентации

Одной из основных программ для создания презентаций является программа MS PowerPoint.

Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, шифр учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность и ученую степень преподавателя. На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации. Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана доклада. На заключительный слайд выносится самое основное, главное из содержания презентации.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок.

#### Темы докладов

1. Краткая история изучения психологами проблемы психологии здоровья
2. Предмет, объект, цели и задачи психологии здоровья
3. Факторы, обуславливающие психологическое здоровье человека
4. Свойства личности, влияющие на здоровье человека
5. Физическое здоровье и его проявления
6. Адаптационные резервы организма
7. Личностные факторы, обуславливающие здоровье человека
8. Здоровье как системное понятие
9. Гармония личности
10. Психологическая устойчивость личности
11. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
12. Социальное здоровье
13. Душевное здоровье и культура

14. Гендер и здоровье
15. Здоровье и образ жизни
16. Психология здорового образа жизни в контексте Нового Просвещения
17. Отношение к здоровью
18. Основы сексуального здоровья
19. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа
20. Профилактическая наркология
21. Психическая само регуляция и здоровье
22. Перинатальная психология
23. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет
24. Внутренняя картина здоровья детей и подростков
25. Психическое здоровье студентов
26. Психология профессионального здоровья
27. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
28. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека
29. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
30. Психология старения и долголетия

б) Критерии оценивания:

Основными требованиями к докладу, по которым происходит оценивания выполненной работы, являются:

- соответствие содержания доклада теме исследования, ее цели и поставленным задачам;
- актуальность и практическая значимость темы, взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- анализ степени научной разработанности избранной темы исследования;
- логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- владение автором материалом при защите доклада с использованием презентации.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования, ее целям и поставленным задачам;
- тема актуальная и практически значима, выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен на высоком уровне анализ степени разработанности выбранной темы исследования;
- присутствует логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- продемонстрировано самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- студент продемонстрировал высокий уровень владения материалом, ответил на все вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования;
- слабо выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен анализ учебной литературы без ссылки на научную литературу;
- нарушена логическая последовательность изложения материала;
- недостаточная эмпирическая база исследования: не проанализирована правоприменительная практика, статистические данные и т.п.
- недостаточная аргументация сделанных выводов;
- студент продемонстрировал не столь высокий уровень владения материалом, ответил не на все вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией не раскрывает тему исследования;
- не выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- не проведен анализ степени разработанности темы исследования;
- материал изложен непоследовательно и нелогично;
- отсутствует достаточная эмпирическая база;
- нет собственных выводов, не продемонстрирована самостоятельность суждений;
- студент продемонстрировал низкий уровень владения материалом.

Оценка «неудовлетворительно» ставится:

- работа не представлена либо не соответствует всем заявленным критериям, выполнена с нарушением требований, студент не владеет материалом.

### Тест

а) Требование к оценочному средству:

Тест – это система контрольно-измерительных материалов специфической формы, определенного содержания, упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине. Тестирование является одной из форм текущего контроля и позволяет проверить сформированный уровень знаний по дисциплине.

Тесты могут включать в себя:

- вопросы с единственным выбором;
- вопросы с множественным выбором;
- вопросы на соответствие;
- вопросы, связанные дополнением контекста и т.д.

### Примерные тестовые задания

1. Одним из первых тему психического здоровья российского народа формулирует уже в самом начале своей творческой деятельности учёный:

- А) Бехтерев В.М. В) Выготский Л.С.
- Б) Ананьев Б.Г. Г) Теплов Б. Г.

2. К какому времени можно отнести «новый подъём» интереса в отечественной науке к психологии здоровья?

- А) 50е года XX века В) 80е года XX века
- Б) 60е года XX века Г) 70е года XX века

3. Здоровье — это...

А) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга

- Б) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

- В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- Г) стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке
4. Что из перечисленного является моделями здоровья?
- А) Медицинская модель  
 Б) Стохастическая модель  
 В) Биосоциальная модель  
 Г) Кибернетическая модель
5. Что такое физическое здоровье?
- А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.  
 Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений  
 В) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга  
 Г) важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.
6. Чем, в целом, обусловлено физическое здоровье?
- А) Способностью организма к само регуляции  
 Б) Чертами личности человека  
 В) Тем, что организм является системой  
 Г) Вредными привычками человека
7. К факторам физического здоровья относятся следующие факторы:
- А) уровень физического развития В) личностные черты человека  
 Б) собственный тип темперамента Г) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.
8. Физическое развитие — это...
- А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.  
 Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений  
 В) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни  
 Г) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга
9. Кто из этих учёных занимался проблемами классификации критериев психического и социального здоровья?
- А) Дж. Сальзера В) Р. Бергласа  
 Б) А. Эллис Г) Ф. Розенблатт
10. Гомеостаз в дословном переводе это...
- А) Терпимость В) Обуславливание  
 Б) Самоорганизация Г) Нетерпимость
11. Что такое функциональные резервы?
- А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни  
 В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений  
 Б) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации  
 Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов

организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды.

12. Выберите то определение, которое отражает понятие биохимические резервы организма

А) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

В) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Г) это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

13. Что понимают под физиологическими резервами?

А) это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях

Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

14. Кто из этих отечественных учёных впервые заговорил о количественные оценки физического здоровья?

А) Знаков В. В. В) Амосов Н. М.

Б) Ананьев Б.Г. Г) Теплов Б. Г.

15. Что не относится к составляющим психологической устойчивости личности?

А) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых)

Б) следования правилам приличия

В) развитая волевая регуляция

Г) относительная (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения

16. Уравновешенность – это...

А) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса)

Б) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях

Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

17. Что такое здоровое общество?

А) это не эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество

Б) это постиндустриальное общество

В) это первобытнообщинное общество

- Г) это эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество
18. В популяционном плане «социальность» болезни не заключается: А) в уровне распространенности конкретной болезни в популяции или каких-либо ее частях  
 Б) во влиянии частоты контактов между составляющими популяцию особями на распространение в популяции контагиозных (инфекционных) заболеваний  
 В) в возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды  
 Г) в воздействии характеристик природного ареала (территории, занимаемой популяцией) на подверженность популяции тем или иным заболеваниям
19. Первая в России кафедра социальной гигиены была основана в петербургском Психоневрологическом институте в году:  
 А) 1913 В) 1911  
 Б) 1930 Г) 1933
20. Какой из критериев разделения на группы не используется в социологии при анализе здоровья группы:  
 А) Образовательный статус В) Материальное благосостояние  
 Б) Личностные черты Г) Принадлежность к определенному полу
21. Что такое образ жизни?  
 А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека  
 Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни  
 В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией  
 Г) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса)
22. Сопоставьте социальные качества характерные для девочек и для мальчиков.  
 1. Мальчики; 2. Девочки  
 А) стремлением занять свое место в коллективе  
 Б) ориентацией на авторитет взрослых  
 В) желанием добиться признания сверстников  
 Г) потребностью в общении «на равных» с взрослыми
23. Что такое здоровый образ жизни?  
 А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека  
 Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни  
 В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией  
 Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
24. Конституция человека – это...  
 А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека  
 Б) генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал  
 В) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека  
 Г) это отношения, складывающиеся между отдельными людьми.
25. Аффiliation – это...  
 А) потребность человека, проявляющаяся в его желании и стремлении постоянно быть с людьми, устанавливать и сохранять положительные взаимоотношения с ними.  
 Б) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс соперничества и взаимного понимания друг друга

- В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- Г) это отношения, складывающиеся между отдельными людьми.
26. Здоровый образ жизни – это...
- А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека
- Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
27. «Психология отношений» как концепция зародилась в начале XX века, кто задал её первые штрихи?
- А) П. Экманом и В. Фризенем В) Д. Эфроном
- Б) Е. Джонс Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк
28. Какой из компонентов не входит в отношение к здоровью?
- А) Когнитивный
- Б) Эмоциональный
- В) Мотивационно-поведенческий
- Г) Гуманистически-экзистенциальный
29. Сексология – это...
- А) наука о поле и половой деятельности
- Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
30. Кто из названных учёных внёс значительный вклад в развитие сексологии как науки?
- А) П. Экманом и В. Фризенем В) У. Мастерс и В. Джонсон
- Б) Е. Джонс Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк
31. Дайте определение понятия сексуальное здоровье
- А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- Б) комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека
32. Выделите то, что не является психологической моделью аддитивного поведения.
- А) Коммуникативная модель
- Б) Стохастическая модель
- В) Активирующая модель
- Г) Гедонистическая модель
33. Согласно профилактической программе борьбы с аддитивным поведением по программе «Перешеек» выделяются следующие принципы
- А) Принцип устрашения
- Б) Принцип обращения к здравому смыслу
- В) Принцип эмоциональности
- Г) Принцип каузальности
34. Что относится к легальным наркотикам на территории РФ?
- А) Алкоголь
- Б) Марихуана
- В) Табак
- Г) Морфин
35. Какой учёный определял психическую само регуляцию как регуляцию различных процессов и действий организма, осуществляемую им самим с помощью своей психической активности (само воздействия). При этом за основу ПСР принимается самовнушение как сложный

волевой процесс, обеспечивающий целевое формирование готовности организма к определенному действию и при необходимости — его реализацию

А) В. Фризен В) А. Л. Журавлев

Б) Е. Джонс Г) А. С. Ромен

36. Метод прогрессирующей релаксации в 1922 г. Был предложен учёным:

А) В. Фризен В) Д. Джейкобсоном

Б) Е. Джонсом Г) А. С. Роменом

37. в перинатальной психологии широкое распространение получил диадический подход. Дайте определение такому подходу

А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

Б) комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов

Г) мать и младенец рассматриваются как составляющие одной системы. Именно в рамках этой системы ее элементы взаимно развиваются и приобретают статус матери или ребенка. Благоприятное развитие этой системы — залог здоровья и ребенка, и его матери. Психическое развитие ребенка, формирование его личности во многом связаны с успешностью развития раннего диалога между младенцем и матерью

38. Какой исследователь изучал мотивы общения подростков с родителями?

А) Бехтерев В.М. В) С. В. Белохвостова

Б) Ананьев Б.Г. Г) Теплов Б. Г.

б) Критерии оценивания:

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала, который определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов.

в) Описание шкалы оценивания:

– оценка «отлично» ставится при выполнении не менее чем 80% заданий;

– оценка «хорошо» ставится при выполнении не менее чем 70% заданий;

– оценка «удовлетворительно» ставится при выполнении не менее чем 60% заданий;

– оценка «неудовлетворительно» ставится при неправильном ответе более чем на 40% вопросов теста или невыполнении более чем 40% заданий.

### Практическое задание (задачи)

а) Требование к оценочному средству:

Практическое задание основано на практически значимых ситуациях и направлено на формирование у студентов профессиональных умений и навыков, умения действовать в условиях будущей профессиональной деятельности. При решении задания студент должен учитывать, что задание содержит две части: описание и специальные вопросы, формирующие необходимые умения и навыки. Прежде чем приступить к решению задания, следует внимательно ознакомиться с содержанием. Необходимо уяснить смысл задачи и условия, исходя из которых, нужно дать ответы на поставленные вопросы.

Общий алгоритм решения задания (задачи) можно изложить следующим образом:

– прочитать и понять текст задания (задачи);

– определить тему, раздел, вопрос по которому составлено задание (задача);

– провести анализ ситуации, описанной в задании (задаче), и разрешить проблему.

### Практические задания

1. Составьте индивидуальную программу ЗОЖ (здоровый образ жизни)

2. Составьте кроссворд на тему «Психогенные расстройства в экстремальных и чрезвычайных ситуациях»

3. Напишите эссе на тему «Адаптационные резервы организма».



4. Составьте краткую схему программы психопрофилактической работы по формированию целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса у клиентов пожилого возраста.

5. Составьте краткую схему программы психологической консультации в рамках профилактики и развития психического и физического здоровья у обучающихся в вузах.

6. Проведите самооценку состояния физического здоровья по методике, разработанной С. Степановым.

7. Подберите методики для определения уровня тревожности.

8. Составьте аффирмации здорового образа жизни.

9. Подберите и проведите среди студентов психотехники саморегуляции.

10. Напишите эссе на тему «Цифровая жизнь современных людей»

11. Подберите пословицы о здоровье.

12. Разработайте комплекс физических упражнений для быстрого восстановления.

б) Критерии оценивания:

При оценивании уровня сформированности компетенций учитывается правильность решения, полнота ответа, используемые источники, структурированность ответа и владение терминологией, ответ на вопросы к задаче, выполнение заданий. Решение должно быть самостоятельным и полным. Ответы на вопросы должны быть развернутыми и аргументированными, выводы логичны и точно сформулированы.

в) Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– правильно выполнил задание, решил задачу;

– дал ответы на каждый из под вопросов, обосновав при этом ход своего решения;

– правильно выполнил все задания к задаче (при наличии);

– хорошо структурировал ответ, выбрал нужную информацию, отсеяв неинформативный материал;

– правильно использовал терминологию.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

– правильно решил задачу;

– дал краткие ответы на каждый из-под вопросов, но при этом не обосновал ход своего решения;

– обосновал решение задачи, но оставил без внимания один из-под вопросов задания, не раскрыл его;

– выполнил не все задания к задаче либо выполнил с ошибками (при наличии);

– подобрал материал, который не затрагивает темы задачи или не дает представление о позиции автора;

– использовал терминологию с ошибками.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– дал ответ не на все под вопросы задания;

– дал ответ на все под вопросы, но большинство ответов необоснованные или ошибочные;

– не представил выполненного задания к задаче (при наличии);

– не смог сделать должные выводы на основе имеющегося материала;

– не использовал терминологию или использовал с ошибками.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– не решил задачу;

– дал крайне короткий ответ, решил некоторые пункты задачи, при этом никак не обосновал свое решение, не выполнил задания.

## **11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями**

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 12. Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения  | Реквизиты документа об утверждении изменения                                   | Дата введения в действие / изменения |
|-------|---|--|--------------------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020      | Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «30» июня 2021 года | «30» июня 2021 года                  |
| 2.    | Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020 | Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «30» июня 2022 года | «30» июня 2022 года                  |
| 3.    | Актуализирована и введена в действие решением кафедры педагогики и психологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавр), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29.07.2020 | Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «30» июня 2023 года | «30» июня 2023 года                  |
| 4.    |   |  |                                      |
| 5.    |   |  |                                      |