

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет управления и психологии  
кафедра психологии личности и общей психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования, первый  
проректор

Иванов А.Г.

подпись

«29» мая

2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФТД.В.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| Направление подготовки            | 37.03.01. Психология |
| Направленность (профиль)          | общий профиль        |
| Программа подготовки              | академическая        |
| Форма обучения                    | очно-заочная         |
| Квалификация (степень) выпускника | бакалавр             |

Краснодар 2015

Рабочая программа ФТД.В.02 «Основы психологии здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология (уровень бакалавриата)», профиль «академический бакалавриат».

Программу составила:

П.Ю. Удачина кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии личности  
и общей психологии



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии личности  
и общей психологии

протокол № 9 от «04» апреля 2015 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)



Рябикина З.И.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии личности и  
общей психологии

протокол № 9 от «04» апреля 2015 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)



Рябикина З.И.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета  
управления и психологии

протокол № 6 от «30» апреля 2015 г.

Председатель УМК факультета Кимберг А.Н.



Рецензенты:

Верстова М.В., доцент кафедры социальной работы, психологии и  
педагогики высшего образования, канд. психол. наук

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,  
доктор. психол. наук

# **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

## **1.1 Цель дисциплины**

В соответствии с ФГОС ВО цель дисциплины ФТД.В.02 «Основы психологии здоровья» - познакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья, сформировать у студентов представления о теоретических и прикладных вопросах психологии здоровья как новом научном направлении психологии, сформировать у студентов представления об основных теоретических подходах к пониманию здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности; сформировать у студентов представления о специфике психического функционирования больного человека или человека с ограниченными возможностями, проблемах социализации, профессиональной и образовательной деятельности и функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

## **1.2 Задачи дисциплины**

В соответствии с ФГОС ВО задачи дисциплины:

- изучить основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии;
- понять основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии;
- усвоить основные понятия и концепции психологии здоровья;
- понять значение здоровья для развития личности, ее адаптации, самоактуализации, удовлетворенности жизнью и межличностными отношениями;
- изучить особенности связи здоровья с возрастными, гендерными, индивидуально-психологическими, этнокультурными, социальными и др. характеристиками личности;
- изучить проблемы социализации, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях;
- приобрести опыт по реализации основных психодиагностических методик для определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью;
- развить мотивацию к сохранению здоровья, сформировать установки на здоровый образ жизни и приобрести навыки правильного/здоровьесберегающего отношения к своему здоровью;
- помочь формированию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровьесберегающего поведения.

## **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре ООП**

Дисциплина «Основы психологии здоровья» относится к факультативной, вариативной части Блока 3 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки «37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)».

Дисциплина предназначена для студентов четвертого курса очной формы обучения.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин «Анатомия и физиология ЦНС», «Физиология высшей нервной деятельности» «Концепции современного естествознания», «Общая психология», «Безопасность жизнедеятельности». Дисциплина изучается параллельно с курсами «Психология безопасности личности», «Основы психотерапии», «Введение в клиническую психологию» и предшествует курсу «Специальная психология».

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**  
Изучение дисциплины «Основы психологии здоровья» направлено на формирование у студентов профессиональных компетенций ПК–4 и ПК–9.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                                                                                                                          | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1      | ПК-4               | Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | <p>базовые понятия психологии здоровья;</p> <p>основные; теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим, культурными, социальными и др. характеристиками личности;</p> <p>основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии;</p> <p>основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии.</p> | <p>адекватно учитывать влияние возраста, гендера, культуры, индивидуально-типологических особенностей, образа жизни и др. на здоровье человека;</p> <p>адекватно учитывать психологические особенности влияния образа жизни отношения личности к своему здоровью в здоровье-сбережении, в проведении работы по профилактике, коррекции и оптимизации развития личности на основе выделения факторов риска и ресурсов развития здоровье-сберегающего отношения личности к своему здоровью.</p> | <p>методами научного анализа различных теоретических подходов к пониманию здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности;</p> <p>развить мотивацию к сохранению здоровья, сформировать установки на здоровый образ жизни и приобрести навыки правильного/здоровье-сберегающего отношения к своему здоровью; владеть системой знаний касающихся формирования когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровье-сберегающего поведения.</p> |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                                                                                                                       | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                                                                                                                                                                                             | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2      | ПК-9               | Способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях | базовые процедуры анализа проблем большого человека; социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях; основные психодиагностические методики для исследования различных аспектов здоровья личности и отношения к здоровью. | применять полученные знания для решения учебных задач в сфере изучения особенностей здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; адекватно оценивать особенности и механизмы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях | методами исследования здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; способами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями и, в том числе и при различных заболеваниях. |

## 2 Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).  
Распределение видов работ представлено в таблице:

| Вид учебной работы                                         | Всего часов | Семестры   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------|-------------|------------|---|---|---|---|
|                                                            |             | 6          | - | - | - | - |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                     |             |            |   |   |   |   |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                         | <b>16</b>   | <b>16</b>  | - | - | - | - |
| Занятия лекционного типа                                   | 6           | 6          | - | - | - | - |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | 10          | 10         | - | - | - | - |
| Лабораторные занятия                                       | -           | -          | - | - | - | - |
| <b>Иная контактная работа:</b>                             | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b> |   |   |   |   |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                      |             |            | - | - | - | - |

|                                                                       |                                      |             |             |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|---|---|---|
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                        | 0,2                                  | 0,2         | -           | - | - | - |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                           | <b>55,8</b>                          | <b>55,8</b> |             |   |   |   |
| Курсовая работа                                                       | -                                    | -           | -           | - | - | - |
| Проработка учебного (теоретического) материала                        | 10                                   | 10          | -           | - | - | - |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций) | 20                                   | 20          | -           | - | - | - |
| Реферат                                                               | 10                                   | 10          | -           | - | - | - |
| Подготовка к текущему контролю                                        | 15,8                                 | 15,8        | -           | - | - | - |
| <b>Контроль:</b>                                                      |                                      |             |             |   |   |   |
| Подготовка к экзамену                                                 | -                                    | -           | -           | - | - | - |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                             | <b>час.</b>                          | <b>72</b>   | <b>72</b>   | - | - | - |
|                                                                       | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>16,2</b> | <b>16,2</b> | - | - | - |
|                                                                       | <b>зач.ед.</b>                       | <b>2</b>    | <b>2</b>    | - | - | - |

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 6 семестре (для студентов ЗФО)

| №                                                                                                            | Наименование разделов (тем)                                                                                                                                         | Количество часов |                   |           |          |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|----------|----------------------|
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                     | Всего            | Аудиторная работа |           |          | Внеаудиторная работа |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |                  | Л                 | ПЗ        | ЛР       |                      |
| 1                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                   | 3                | 4                 | 5         | 6        | 7                    |
| <b>Раздел 1. Основы психологии здоровья</b>                                                                  |                                                                                                                                                                     | <b>16</b>        | <b>4</b>          | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>10</b>            |
|                                                                                                              | Проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии. Основные задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками. | 9                | 2                 | 2         | -        | 5                    |
|                                                                                                              | Проблема здоровья и его виды                                                                                                                                        | 7                | 2                 | -         | -        | 5                    |
| <b>Раздел 2. Здоровье и адаптация личности</b>                                                               |                                                                                                                                                                     | <b>12</b>        | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>10</b>            |
| <b>Раздел 3. Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения</b> |                                                                                                                                                                     | <b>12</b>        | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>10</b>            |
| <b>Раздел 4. Здоровье и образ жизни</b>                                                                      |                                                                                                                                                                     | <b>12</b>        | <b>-</b>          | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>10</b>            |
|                                                                                                              | Психология здорового образа жизни                                                                                                                                   | 6                | -                 | 1         | -        | 5                    |
|                                                                                                              | Отношение личности к здоровью                                                                                                                                       | 6                | -                 | 1         | -        | 5                    |
| <b>Раздел 5. Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности</b>                                      |                                                                                                                                                                     | <b>19,8</b>      | <b>2</b>          | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>15,8</b>          |
|                                                                                                              | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                                                                                                         |                  | <b>6</b>          | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>55,8</b>          |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, КСР- контроль самостоятельной работы, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

| №  | Наименование раздела                                                                        | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Форма текущего контроля                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                                                                                               |
| 1. | Основы психологии здоровья                                                                  | История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии. Основные задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками. Проблема здоровья и его виды. Здоровье как системное понятие. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте. Психологические аспекты проблематики здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье.                            | Проверка конспектов (К)                                                                                                                         |
| 2. | Здоровье и адаптация личности                                                               | Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде. Адаптационная модель здоровой личности. Проблематичность адаптационной модели. Проблемы адаптации, социализации, профессиональной и образовательной деятельности и функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.                                                                                                                                                                     | Выборочный опрос (ВО)                                                                                                                           |
| 3. | Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения | Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики. Гуманистическая модель здоровой личности, ее характеристики. Гуманистические идеи Э. Эриксона и Э. Фромма. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу. Здоровье как определенный уровень развития. Характеристики самоактуализирующихся людей. Пути к самоактуализации. Неврозы как ошибка личностного развития. | Конспектирование работ классиков, описывающих феномен здоровья личности<br>Э. Эриксона<br>Э. Фромма.<br>Г. Олпорта<br>К. Роджерсу.<br>А. Маслоу |
| 4. | Здоровье и образ жизни                                                                      | Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Проверка конспектов (К)<br>Эссе (Э)                                                                                                             |

|    |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |                                                        | Основные категории психологической науки. Многоуровневая категориальная система психологии. Понятие об отношении личности к здоровью. Компоненты отношения личности к здоровью.                                                    |                                                  |
| 5. | Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности | Психологические типы личности. Акцентуации личности и психическое здоровье. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья и болезни личности. Типы отношения к болезни. Типы отношения к здоровью. | Проверка конспектов (К)<br>Выборочный опрос (ВО) |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа.

| №  | Наименование раздела          | Тематика практических занятий (семинаров)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Форма текущего контроля                                              |
|----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                    |
| 1. | Основы психологии здоровья    | История становления и современное состояние психологии здоровья. Античная концепция здоровья. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Античные пути оздоровления. Античная модель: отголоски и параллели. Отношение к здоровью и лечению в разные эпохи. Проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии. Основные задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками. Проблема здоровья и его виды. Здоровье как системное понятие. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте. Психологические аспекты проблематики здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье. Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья. | Выступление на семинаре с докладом (Д)<br>Подготовка презентации (П) |
| 2. | Здоровье и адаптация личности | Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде. Адаптационная модель здоровой личности. Проблематичность адаптационной модели. Проблемы адаптации, социализации, профессиональной и образовательной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выступление на семинаре с докладом (Д)<br>Подготовка презентации (П) |

|    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                             | деятельности и функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
| 3. | Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения | Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики. Гуманистические идеи Э. Эриксона и Э. Фромма. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу. Здоровье как определенный уровень развития. Характеристики самоактуализирующихся людей. Пути к самоактуализации. Неврозы как ошибка личностного развития. | Выступление на семинаре с докладом (Д) Подготовка презентации (П) Эссе (Э)    |
| 4. | Здоровье и образ жизни                                                                      | Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Основные категории психологической науки. Многоуровневая категориальная система психологии. Понятие об отношении личности к здоровью. Компоненты отношения личности к здоровью. Профессиональное здоровье личности. Жизненный путь человека и здоровье.                                | Выступление на семинаре с докладом (Д) Подготовка презентации (П) Реферат (Р) |
| 5. | Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности                                      | Психологические типы личности. Акцентуации личности и психическое здоровье. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья личности. Типы отношения к болезни. Типы отношения к здоровью.                                                                                                                                     | Проведение индивидуальной психодиагностики (ПЗ)                               |

**2.3.3 Лабораторные занятия.** Не предусмотрены.

**2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрена**

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| № | Вид СРС                                                      | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 | Проработка теоретического материала (подготовка к семинарам) | «Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утвержден на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления и 28.03.2017 протокол № 8и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол № 9). |
| 2 | Подготовка индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Подготовка рефератов                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

На этапе изучения первых разделов, которые носят теоретический характер используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление сложных неструктурированных проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как

- работа в малых группах/парах;
- лекция с элементами дискуссии.

Последующие разделы для решения поставленных целей в рамках учебной дисциплины требуют использования методов обучения, направленных на формирование

умений и навыков специальной аналитики. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

- проведение проблемного семинара, в рамках которого студенты решают прикладные и аналитические задачи;
- индивидуальные и групповые консультации.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора целей, средств, форм работы, самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей.

Как правило, обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья проводится в академической группе. С целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе используется индивидуальный подход к обучению. В отдельных случаях составляется индивидуальный план-график обучения студента с применением дистанционных образовательных технологий.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.**

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется с помощью аттестационных работ.

Оценка академических достижений студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с их возможностями и индивидуальным планом-графиком обучения.

В зависимости от раздела дисциплины, указаны следующие формы **текущего контроля**:

- Выборочный опрос по пройденной теме (ВО),
- Конспектирование (К),
- Подготовка презентации (П),
- Выступление с докладом (В),
- Написание эссе (Э),
- Написание реферата (Р).
- Проведение индивидуальной психодиагностики (ПД).

Студенту, выполнившему все текущие работы в семестре, выставляется самозачет.

Оценка академических достижений студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с их возможностями и индивидуальным планом-графиком обучения.

##### **4.1.1. Выборочный опрос**

Выборочный опрос студентов проводится с целью закрепления и повторения знаний по пройденным темам. Также он позволяет оценить качество самостоятельной подготовки студентов. Выборочный опрос проводится на занятиях, в начале занятия, в конце занятия и в ходе лекции с элементами дискуссии.

#### **Вопросы для устного опроса**

#### **Вопросы для устного опроса по разделу «Основы психологии здоровья».**

1. Античная концепция здоровья
2. Основные принципы оздоровления.

3. Античные пути оздоровления.
4. Отношение к здоровью и болезни в разные эпохи.
5. Виды здоровья.
6. Социокультурные эталоны здоровья.

**Вопросы для устного опроса по разделу «Здоровье и адаптация личности».**

1. Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде.
2. Адаптационная модель здоровой личности.
3. Проблематичность адаптационной модели.

**Вопросы для устного опроса по разделу «Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения».**

1. Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики.
2. Идеи Э. Эриксона и Э. Фромма, касающиеся здоровья личности.
3. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта
4. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу.
5. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
6. Неврозы как ошибка личностного развития.

**Вопросы для устного опроса по разделу «Здоровье и образ жизни».**

1. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
2. Основы рационального питания.
3. Личная гигиена и здоровье.
4. Двигательная активность и здоровье.
5. Компоненты отношения личности к здоровью.

**Вопросы для устного опроса по разделу «Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности».**

1. Психологические типы личности.
2. Акцентуации личности и психическое здоровье.
3. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.
4. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья личности.
5. Типы отношения к болезни.
6. Типы отношения к здоровью.

*Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:*

ПК-4.

Знать: базовые понятия психологии здоровья; основные теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии, изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим, культурными, социальными и др. характеристиками личности; основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии; основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии.

Уметь: адекватно учитывать влияние возраста, гендера, культуры, индивидуально-типологических особенностей, образа жизни и др. на здоровье человека; адекватно учитывать психологические особенности влияния образа жизни отношения личности к своему здоровью в здоровье-сбережении, в проведении работы по профилактике, коррекции и оптимизации развития личности на основе выделения факторов риска и ресурсов развития здоровье-сберегающего отношения личности к своему здоровью.

Владеть: методами научного анализа различных теоретических подходов к пониманию здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности.

**Критерии оценки ответов:**

«удовлетворительно» - ответ представляет собой изложение чужих мыслей без самостоятельной обработки информации;

«хорошо» - ответ представляет собой вывод построенный на основе самостоятельного анализа разнообразных научных исследований и эмпирических данных, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его и содержанию.

«отлично» - в ответе студента отражаются такие требования как актуальность содержания, глубина и полнота ответа, информационная насыщенность, новизна и оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность выводов, сделанных студентом при ответе на вопрос.

**4.1.2. Подготовка сообщений, докладов и презентаций по учебной дисциплине**

Алгоритм работы:

1. Поиск литературы и анализ источников по данной проблеме.

2. Подготовка сообщения в письменном виде или презентации реферата в творческой (продуктивной) переработке, где главное внимание уделяется новизне содержания, анализу его социальной ценности с учетом уже имеющихся достижений в определенной области знаний.

*Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:*

ПК-4.

Знать: базовые понятия психологии здоровья; основные; теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим, культурными, социальными и др. характеристиками личности; основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии; основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии.

Уметь: адекватно учитывать влияние возраста, гендера, культуры, индивидуально-типологических особенностей, образа жизни и др. на здоровье человека; адекватно учитывать психологические особенности влияния образа жизни отношения личности к своему здоровью в здоровье-сбережении, в проведении работы по профилактике, коррекции и оптимизации развития личности на основе выделения факторов риска и ресурсов развития здоровье-сберегающего отношения личности к своему здоровью.

Владеть: методами научного анализа различных теоретических подходов к пониманию здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности; развить мотивацию к сохранению здоровья, сформировать установки на здоровый образ жизни и приобрести навыки правильного/здоровье-сберегающего отношения к своему здоровью; владеть системой знаний, касающихся формирования когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровье-сберегающего поведения.

ПК-9.

Знать: базовые процедуры анализа проблем больного человека; социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей

с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях; основные психодиагностические методики для исследования различных аспектов здоровья личности и отношения к здоровью.

Уметь: применять полученные знания для решения учебных задач в сфере изучения особенностей здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; адекватно оценивать особенности и механизмы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Владеть: способами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

**Критерии оценки сообщения, доклада, презентации:**

«удовлетворительно» - сообщение представляет собой изложение результатов чужих размышлений без самостоятельной обработки источников;

«хорошо» - сообщение представляет собой самостоятельный анализ теоретических и эмпирических данных, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его содержанию.

«отлично» - сообщение соответствует таким требованиям как актуальность содержания, глубина и полнота описания факторов, явлений, проблем, относящихся к теме, информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность и логичность выводов, сделанных в сообщении/ презентации.

#### ***4.1.3. Подготовка эссе и рефератов по учебной дисциплине***

В реферате должен быть титульный лист с указанием темы реферата, названия дисциплины, по которой подготовлен реферат, сведений о студенте и преподавателе, который должен реферат проверить. Если реферат состоит из нескольких разделов (не более 4), должен быть лист «Содержание».

Реферат, должен содержать элементы аналитического обзора, т.е. должны быть представлены разные точки зрения на проблему, позиции разных авторов, проведено их краткое сопоставление.

Рекомендуется использовать в первую очередь литературу из списка, рекомендованного преподавателем к данной дисциплине, и только как дополнение – другие источники. Список источников должен помимо учебников включать научные статьи, материалы из периодики. Предполагается самостоятельная проработка студентом статей и книг, а не пользование чужими готовыми рефератами, которые нередко содержат ошибки, устаревшую литературу и иные признаки низкого качества. Минимальное количество источников, подлежащих проработке, указывает преподаватель.

Должно быть видно, как в реферате использовались указанные источники. Для этого в тексте должны быть ссылки.

После текста работы помещают список использованных источников (библиографический список) по ГОСТ. Примеры есть на сайте КубГУ (Библиотека/ Информация для читателей/ Методические рекомендации). Источники размещают в алфавитном порядке, сначала на русском языке, затем - на иностранных языках, и нумеруют. Номера источников рекомендуется использовать для внутритекстовых ссылок.

Ссылки даются в виде номера (номеров) источников в квадратных скобках. Например, [8] или [10; 14; 16]. Номер страницы требуется только в тех случаях, когда вами используется прямое цитирование с кавычками или есть необходимость указать конкретное место в оригинальном тексте. Номер страницы ставится рядом с номером источника, например, [12, с. 45].

Такая форма ссылок более предпочтительна (экономна), чем другие разрешенные формы ссылок, такие, например, как подстрочные библиографические ссылки или затекстовые библиографические ссылки (по ГОСТ 7.05-2008). В данном случае как бы объединяются библиографический список и список затекстовых библиографических ссылок.

1. Описание интернет-источника (электронного ресурса) не должно состоять из одного только адреса, нужно сначала указать автора (если есть), название статьи, название сайта или электронного журнала, а после адреса – дату обращения (ГОСТ Р 7.0.5 «Библиографическая ссылка»). ПРИМЕР: Багадирова С.К. История психологии: учебно-методическое пособие / С.К. Багадирова, Леонтьева А.В. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 216 с. [Электронный ресурс]. – <http://biblioclub.ru/>. (дата обращения: 17.10.2014). Дата обращения [в формате число-месяц-год] – дата, когда вы обращались к документу и он был доступен.

При использовании на компьютере метода «копировать – вставить», надо следить, чтобы из чужих текстов в ваш текст не попали неправильные ссылки или элементы форматирования. Пример: в списке литературы в реферате студент указал 7 источников, а в тексте встречается ссылка на источник [86].

Бывает, что студент указывает в списке литературы шесть-семь источников, но в реферате фактически использует только один-два источника. Такая недобросовестность обычно хорошо видна преподавателю, или обнаруживается при проверке текста программой «Антиплагиат». Но даже если в реферате действительно использовались все указанные студентом книги и статьи, это трудно оценить, если в тексте мало ссылок. В тексте должны встречаться ссылки на ВСЕ источники, указанные в списке литературы к реферату.

Текст должен быть тщательно отформатирован. Чаще всего используются следующие правила форматирования.

Текст работы следует печатать через 1,5 интервала, соблюдая следующие размеры полей: левое поле - 30 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Цвет шрифта должен быть черным, размер шрифта 14-й или 12-й. Полуужирный шрифт не применяется. Обязательны: абзацные отступы (сделанные из меню «формат/абзац», а не пробелами или клавишей «Tab»), выравнивание текста по краям, отсутствие лишних интервалов между абзацами. Правила оформления рисунков и таблиц есть в методических рекомендациях на любой кафедре.

Если реферат или эссе присылаются преподавателю для проверки в электронном варианте, то пересылаемый на проверку файл должен быть в формате Word 97-2003 с расширением .doc (а не .docx). Это самый надежный формат для пересылки, когда у получателя может оказаться другая версия Windows или Office.

При отправке электронного письма полезно соблюдать следующие правила деловой переписки. Иначе есть вероятность, что ваше письмо не заметят среди других писем или отправят в корзину как спам.

1. В «теме» письма укажите вашу фамилию, курс, например, «Сидоров \_1курс\_бакалавр\_УП\_реферат».

2. Не рекомендуется отправлять «пустые» письма без текста, содержащие только одну строку «С уважением, Владимир Сидоров» и вложение (файл с рефератом). Лучше, когда письмо содержит краткий текст, который дает адресату ясные представления о том, по какому поводу написано письмо, что именно во вложении, и что вами ожидается от адресата.

### **Темы творческих заданий (эссе)**

1. Личность и ее здоровье.
2. Личность как субъект отношения к своему здоровью.
3. Здоровье личности и факторы его определяющие.
4. Интеллектуальный аспект здоровья.
5. Эмоциональный аспект здоровья.
6. Физический аспект здоровья.
7. Социальный аспект здоровья.
8. Культурный аспект здоровья.
9. Волевой аспект здоровья.
10. Образ жизни и здоровье личности.
11. Здоровье и профессиональная деятельность личности.
12. Проблемы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями.
13. Проблемы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей при различных заболеваниях.
14. Роль здоровья в различных сферах жизни личности.

### **Темы рефератов**

1. Теоретико-методологические основы исследования здоровья личности.
2. История становления и современное состояние психологии здоровья личности.
3. Категория «здоровье» в психологии.
4. Категория «отношения к здоровью» в психологии.
5. История становления представлений о здоровье.
6. Понятие о здоровье в гуманистической психологии.
7. Эмоционально-волевая сфера личности и ее здоровье.
8. Здоровье и возраст личности.
9. Здоровье и стиль жизни личности.
10. Здоровье и жизненный путь личности.
11. Представления личности о здоровье и болезни.
12. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности.
13. Методы диагностики, используемые для исследования проблем здоровья личности.
14. Количественные и качественные параметры оценки типа отношения личности к своему здоровью.
15. Особенности социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями.
16. Особенности социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей при различных заболеваниях.
17. *Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:*  
ПК-4.

Знать: базовые понятия психологии здоровья; основные; теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии, изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим,

культурными, социальными и др. характеристиками личности; основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии; основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии.

Уметь: адекватно учитывать влияние возраста, гендера, культуры, индивидуально-типологических особенностей, образа жизни и др. на здоровье человека; адекватно учитывать психологические особенности влияния образа жизни отношения личности к своему здоровью в здоровье-сбережении, в проведении работы по профилактике, коррекции и оптимизации развития личности на основе выделения факторов риска и ресурсов развития здоровье-сберегающего отношения личности к своему здоровью.

Владеть: методами научного анализа различных теоретических подходов к пониманию здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности; развить мотивацию к сохранению здоровья, сформировать установки на здоровый образ жизни и приобрести навыки правильного/здоровье-сберегающего отношения к своему здоровью; владеть системой знаний, касающихся формирования когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровье-сберегающего поведения.

ПК-9.

Знать: базовые процедуры анализа проблем больного человека; социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях; основные психодиагностические методики для исследования различных аспектов здоровья личности и отношения к здоровью.

Уметь: применять полученные знания для решения учебных задач в сфере изучения особенностей здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; адекватно оценивать особенности и механизмы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченным и возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Владеть: методами исследования здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; способами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченным и возможностями и, в том числе и при различных заболеваниях.

Критерии оценки эссе/реферата:

«удовлетворительно» - эссе/реферат представляет собой изложение пересказ чужих исследований без самостоятельной обработки источников;

«хорошо» - эссе/реферат представляет собой самостоятельный анализ теоретических и эмпирических исследований, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его и содержанию или оформлению.

«отлично» - в эссе/реферате отражаются такие требования как актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота описываемых факторов, явлений, проблем, относящихся к теме, информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность и логичность выводов, сделанных в эссе/реферате.

#### ***4.1.4 Проведение индивидуальной психодиагностики***

Студенту необходимо пройти серию процедур индивидуальной психодиагностики. Проведение психодиагностики при помощи методик «Тип отношения к болезни», опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской; методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина с последующим обсуждением и анализом результатов.

Студент должен пройти индивидуальную психодиагностику, самостоятельно обработать и описать результаты, провести анализ и интерпретацию данных, сформулировать выводы и возможные рекомендации.

Для успешного выполнения задания необходимо анализировать результаты с полученных в ходе освоения дисциплины психологических знаний и применением научной терминологии. Для интерпретации результатов необходимо использовать все теоретические подходы, изученные в курсе «Основы психологии здоровья личности».

*Перечень части компетенции, проверяемых оценочным средством:*

ПК-4.

Знать: базовые понятия психологии здоровья; основные; теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим, культурными, социальными и др. характеристиками личности.

Уметь: адекватно учитывать влияние возраста, гендера, культуры, индивидуально-типологических особенностей, образа жизни и др. на здоровье человека.

Владеть: владеть системой знаний, касающихся формирования когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровье-сберегающего поведения.

ПК-9.

Знать: базовые процедуры анализа проблем больного человека; социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях; основные психодиагностические методики для исследования различных аспектов здоровья личности и отношения к здоровью.

Уметь: применять полученные знания для решения учебных задач в сфере изучения особенностей здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; адекватно оценивать особенности и механизмы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Владеть: методами исследования здоровья личности и определения индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью; способами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями и, в том числе и при различных заболеваниях.

Критерии оценки:

«удовлетворительно» - слабо структурированная работа; малое количество описанных особенностей отношения личности к здоровью и болезни; ограниченные выводы; отсутствие развернутой интерпретации.

«хорошо» - описанная диагностическая работа; грамотное использование предложенных процедур; при уместности описываемых психических проявлений и

недостаточном количестве теоретических оснований, используемых для интерпретации данных.

«отлично» - четко изложенная и описанная диагностическая работа; полная и глубокая интерпретация выявленных индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью и болезни; грамотное использование предложенных процедур; обобщение выводов с учетом большого количества теоретических оснований, достаточное количество теоретических оснований, используемых для интерпретации данных.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

##### **Вопросы к зачету**

1. Античная концепция здоровья
2. Основные принципы оздоровления.
3. Античные пути оздоровления.
4. Отношение к здоровью и болезни в разные эпохи.
5. Виды здоровья.
6. Социокультурные эталоны здоровья.
7. Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде.
8. Адаптационная модель здоровой личности.
9. Проблематичность адаптационной модели.
10. Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики.
11. Идеи Э. Эриксона и Э. Фромма, касающиеся здоровья личности.
12. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта
13. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу.
14. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
15. Неврозы как ошибка личностного развития.
16. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
17. Основы рационального питания.
18. Личная гигиена и здоровье.
19. Двигательная активность и здоровье.
20. Компоненты отношения личности к здоровью.
21. Психологические типы личности.
22. Акцентуации личности и психическое здоровье.
23. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.
24. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья личности.
25. Типы отношения к болезни.
26. Типы отношения к здоровью.

##### ***Критерии оценки:***

«не зачтено» - студент имеет фрагментарные представления о содержании вопросов, плохо освоил понятийно-категориальный аппарат; не умеет устанавливать связи между рассматриваемыми теоретическими понятиями и фактами;

«зачтено» - студент демонстрирует системные знания по содержанию вопросов, умеет устанавливать связи между рассматриваемыми теоретическими понятиями и фактами, обоснованно и логично формулирует аналитические обобщения и выводы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).**

### **5.1 Основная литература**

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 431 с. - <https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5>.
2. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2014. — 255 с. <https://e.lanbook.com/book/65298>.

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 241 с. - <https://biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>.
2. Завертаная, Е. И. Управление качеством в области охраны труда и предупреждения профессиональных заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. И. Завертаная. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 307 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9502-2. <https://biblio-online.ru/book/upravlenie-kachestvom-v-oblasti-ohrany-truda-i-preduprezhdeniya-professionalnyh-zabolevaniy-415181>
3. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 215 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-06551-0.

<https://biblio-online.ru/book/specialnaya-psihologiya-i-specialnaya-pedagogika-psihokorrekcija-narusheniy-razvitiya-412005>

4. Специальная психология в 2 т. Том 2 : учебник для бакалавриата и магистратуры / В. И. Лубовский [и др.] ; отв. ред. В. И. Лубовский. — 7-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01963-6. <https://biblio-online.ru/viewer/specialnaya-psihologiya-v-2-t-tom-2-421250#page/1>
5. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 206 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05280-0. <https://biblio-online.ru/viewer/prikladnaya-ekologiya-cheloveka-409242#/>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

### **5.3. Периодические издания:**

Журнал «Психология здоровья» <http://canon.crimea.ua/journal>

Психологический журнал.

Вопросы психологии.

Психологические исследования (<http://psystudy.ru>)

### **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).**

Каждый студент имеет доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины. Электронная информационно-образовательная среда обеспечена:

- доступом к рабочей программе дисциплины;
- к изданиям библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://kubsu.ru/University/library/resources/Poisk2.php> – электронный каталог Научной библиотеки КубГУ;
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) – электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE";
3. <http://chsu.kubsu.ru/> – научный журнал "Человек. Сообщество. Управление", выпускаемый факультетом управления и психологии КубГУ.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5. Электронные полнотекстовые ресурсы по гуманитарным дисциплинам Sage Publications – Sage\_HSS (Humanities and Social Sciences)( <http://online.sagepub.com.>)
6. Мир психологии (<http://psychology.net.ru/>)
7. Psychology-online (<http://psychology-online.net/>)
8. Вопросы психологии (<http://www.voppsy.ru/tr.htm>)
9. Московский психологический журнал (<http://www.mospsy.ru/>)
10. Флогистон (<http://www.flogiston.ru/>)
11. Психологический словарь (<http://psi.webzone.ru/index.htm>)
12. Библиотека «ПСИ-Фактора» <http://psyfactor.org/lybr61.htm>

Учебные аудитории с возможностью работы с демонстрационными и презентационными материалами.

Пакет Microsoft Office 2013.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения с использованием интерактивных образовательных технологий (мультимедийных, лекции-дискуссии, лекции-демонстрации).

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументированно излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Практические/семинарские занятия – являются формой учебной аудиторной работы, в рамках которой формируются, закрепляются и представляются знания, умения и навыки, интегрирующие результаты освоения компетенций как в лекционном формате, так в различных формах самостоятельной работы. К каждому занятию преподавателем формулируются практические задания, требования и методические рекомендации к их выполнению, которые представляются в фонде оценочных средств учебной дисциплины.

Контроль самостоятельной работы: для студентов дневной и заочной формы обучения – текущий контроль осуществляется в соответствии с программой занятий (еженедельно для студентов очной формы обучения; по семестрам – для студентов заочной формы обучения); промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме рейтинговой системы оценок. Описание заданий для самостоятельной работы студентов и требований по их выполнению выдаются преподавателем в соответствии с разработанным фондом оценочных средств по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов по данному учебному курсу предполагает поэтапную подготовку по каждому разделу в рамках соответствующих заданий:

Первый этап самостоятельной работы студентов включает в себя тщательное изучение теоретического материала на основе лекционных материалов преподавателя, рекомендуемых разделов основной и дополнительной литературы, материалов периодических научных изданий, необходимых для овладения понятийно-категориальным аппаратом и формирования представлений о комплексе аналитического инструментария, используемого как в рамках данной отрасли знания, так и публичной практике.

На втором этапе на основе сформированных знаний и представлений по данному разделу студенты выполняют практические задания, нацеленные на формирование умений и навыков в рамках заявленной компетенции. На данном этапе студенты

осуществляют самостоятельный поиск материалов в рамках конкретного задания, обобщают и анализируют собранный материал по схеме, рекомендованной преподавателем, формулируют выводы, готовят практические рекомендации, презентационные материалы для публичного их представления и обсуждения.

Критерии оценки заданий в рамках самостоятельной работы студентов формулируются преподавателем в фонде оценочных средств.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

Использование мультимедийных презентаций преподавателем в лекционном формате и при подготовке заданий для практических занятий студентами, использование Интернет-технологий при подготовке студентами веб-круиза, общение с преподавателем по электронной почте.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»).

Университет обеспечивает возможность свободного использования компьютерных технологий. Все компьютерные классы университета объединены в локальную сеть, со всех учебных компьютеров имеется выход в Интернет. Обеспечивается доступ к информационным ресурсам, к базам данных, в читальных залах к справочной и научной литературе, к периодическим изданиям в соответствии с направлением подготовки. При использовании электронных изданий КубГУ обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

В компьютерных классах имеется необходимое программное обеспечение: Windows 10, Office 13.

Для подготовки и демонстрации презентационных материалов используется пакет программа PowerPoint Microsoft Office, ОС Microsoft Windows, выходом в Интернет.

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
3. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>
4. Scopus- мультидисциплинарная реферативная база данных <http://www.scopus.com/>
5. Web of Science (WoS) - база данных научного цитирования <http://webofknowledge.com>
6. EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний: <http://search.epnet.com>

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

| №  | Вид работ                                  | Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лекционные занятия                         | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, ул. Ставропольская 149, оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением (ПО), стендами учебными-пособиями, комплектом учебной мебели; доской учебной. |
| 2. | Практические (семинарские) занятия         | Аудитория для проведения занятий семинарского типа: ул. Ставропольская 149; аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели; доской учебной; стендами учебными-пособиями и мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер).                                    |
| 3. | Групповые (индивидуальные) консультации    | Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (ул. Ставропольская 149); оснащенная мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет                                                                                                                |
| 4. | Текущий контроль, промежуточная аттестация | Аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Ставропольская 149), оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением                                                                                                         |
| 5. | Самостоятельная работа                     | Кабинет для самостоятельной работы (ул. Ставропольская 149.), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.    |