

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Северо-Кавказская государственная академия»

---

Утверждено Ученым советом  
СевКавГА (в составе ОПОП ВО)  
Протокол № 09  
от 30.06.2021 г.



Утверждаю:  
Проректор по учебной работе  
Г.Ю. Нагорная

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Психология здоровья»

Программа ординатуры по специальности  
31.08.63 Сердечно-сосудистая хирургия

(высшее образование - подготовка кадров высшей квалификации)

Квалификация Врач-сердечно-сосудистый хирург

Форма обучения ОЧНАЯ

Черкесск 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	3
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО программы ординатуры.....	4
4. Структура и содержание дисциплины .....	5
4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
4.2. Содержание и структура дисциплины .....	5
4.3. Самостоятельная работа ординатора .....	11
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	12
5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям.....	12
5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к лабораторным занятиям ..	12
5.3. Методические указания для подготовки обучающихся к практическим (семинарским) занятиям.....	12
5.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся .....	13
6. Образовательные технологии .....	16
7. Список основной и дополнительной литературы .....	17
7.1. Список основной литературы .....	17
7.2. Список дополнительной литературы .....	17
7.3. Периодические издания .....	17
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы .....	18
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	18
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий.....	19
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся .....	19
9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	19
10. Оценка качества освоения программы.....	20

Приложение 1. Фонд оценочных средств

Приложение 2. Аннотация рабочей программы

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» является формирование у обучающихся представлений об основах сохранения, восстановления и совершенствования психологического здоровья человека.

### Задачи дисциплины (модуля):

формирование знаний, умений и практических навыков, необходимых для:

1. ознакомления студентов с основными понятиями психологии здоровья;
2. определения взаимосвязи психологии здоровья с другими науками – физиология, эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.;
3. ознакомления слушателей с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья.
4. определения значений психологических факторов, влияющих на формирование и развитие заболеваний, а также их профилактики;
5. подготовки студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Психология здоровья» направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) и профессиональных (ПК) компетенций.

Оценочные средства: комплект тестовых заданий, тематика рефератов, комплект практических заданий, презентация, итоговое собеседование

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства
УК-1	готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	Знать: З - сущность методов системного анализа и системного синтеза; - понятие «абстракция», ее типы и значение. Шифр: З (УК-1) – 7	комплект тестовых заданий, тематика рефератов, комплект практических заданий, презентация
		Уметь: У – выделять и систематизировать существенные свойства и связи предметов, отделять их от частных, несущественных; - анализировать учебные и профессиональные тексты; - анализировать и систематизировать любую поступающую информацию; - выявлять основные закономерности изучаемых объектов; - анализировать этиологию, механизмы развития и принципы диагностики патологических процессов Шифр: У (УК-1) – 7	
		Владеть:	

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства
		В – навыками сбора, обработки информации по учебным и профессиональным проблемам; - навыками выбора методов и средств решения учебных и профессиональных задач. Шифр: З (УК-1) – 7	
ПК-9	готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих	<p>Знать: З – Алгоритм формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих. Шифр: З (ПК-9) – 3</p> <p>Уметь: У – Формировать у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих Шифр: У (ПК-9) – 3</p> <p>Владеть: В – Навыками формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих Шифр: В (ПК-9) – 3</p>	комплект тестовых заданий, тематика рефератов, комплект практических заданий, устный опрос

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО программы ординатуры

Дисциплина «Психология здоровья» изучается в 1 семестре и входит в базовую часть Блока 1 (Дисциплины).

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП.

#### Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1.	Дисциплины специалитета	«Производственная (клиническая) практика (стационар)» (2,4 семестры)
2.		«Производственная (клиническая) практика (поликлиника)» (2,4 семестры)
3.		«Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена» (4 семестр)

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебных занятий и самостоятельная работа	Объем дисциплины, час.	
	Всего час, /з.ед.	Семестр
		1
<b>Аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	18	18
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР) всего</b>	18	18
<i>Самостоятельное изучение материала</i>	6	6
<i>Подготовка к практическим занятиям (ППЗ)</i>	4	4
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	4	4
<i>Подготовка к тестовому контролю (ПТКРЗ)</i>	4	4
<b>В том числе: контактная внеаудиторная работа</b>	2	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет <b>в том числе:</b>	зачет
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	36
	<b>зач. ед.</b>	1

##### 4.2. Содержание и структура дисциплины

###### 4.2.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций	Формы контроля
Раздел 1.	Предмет психологии здоровья	Цель и задачи курса. Основные понятия психологии здоровья: виды и уровни здоровья, здоровое развитие, соотношение и виды отношения к здоровью и болезни, ЗОЖ и его психологические компоненты. Личность, здоровье и болезнь.	ПК-9	Устный опрос, реферат, практическое задание, презентация.

Раздел 2.	Психология ЗОЖ	<p>Понятие об образе жизни. Образ жизни в широком и узком смысле. Образ жизни как практическая реализация стратегии жизни человека. Виды «чужих» сценариев жизни. Типы образа жизни: стихийно-обыденный, функционально-действенный, созерцательный, творчески-преобразующий. Образ жизни и жизненные перспективы. Понятие о ЗОЖ. Требования к ЗОЖ. Показатели субъективного ощущения благополучия личности. Основные компоненты (факторы) ЗОЖ. Психологические факторы ЗОЖ: интеллектуальная активность и творчество; здоровые привычки и отказ от саморазрушающего поведения; общение и взаимодействие с другими на основе критериев эффективного общения и нравственного поведения.</p>	УК-1 ПК-9	Устный опрос, тестирование, реферат, практическое задание.
Раздел 3.	Психология здоровой образовательной среды	<p>Понятие здоровьесберегающей образовательной среды. Критерии здоровой среды образовательного учреждения. Основные дистрессоры в образовательной среде. Особенности системы отношений в образовательном учреждении. Здоровое педагогическое общение. Классификация «трудных» детей с точки зрения здоровья. Понятие о здоровьесберегающем сопровождении учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Его принципы, цели. Понятие о здоровой личности. Модель здоровой личности. Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях.</p>	УК-1	Устный опрос, реферат, практическое задание

Раздел 4.	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Проблемы профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда.	УК-1 ПК-9	Устный опрос, тестирование, реферат, практическое задание, презентация
-----------	--	--	--------------	--

#### 4.2.2. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу ординатора (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1.	1	Предмет психологии здоровья	1	-	4	4	5	Устный опрос, тестирование, решение практических заданий, реферат,
2.	1	Психология ЗОЖ	-	-	4	4	8	Входной тестовый контроль, решение практических заданий, реферат
3.	1	Психология здоровой образовательной среды	-	-	4	4	8	Устный опрос, решение практических заданий
4.	1	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	1	-	4	6	9	Входной тестовый контроль, решение практических заданий реферат
		<b>ИТОГО:</b>	2	-	16	18	36	Зачет

### 4.2.3. Лекционный курс

№ п/п	Наименование раздела (темы) лекции	Содержание лекции	Всего часов
1	3	4	5
<b>Семестр 1</b>			
1	<p><b>Раздел 1. Введение в психологию здоровья</b></p> <p>Тема 1.1 Предмет психологии здоровья.</p>	<p>Цель и задачи курса. Основные понятия психологии здоровья: виды и уровни здоровья, здоровое развитие, соотношение и виды отношения к здоровью и болезни, ЗОЖ и его психологические компоненты. Личность, здоровье и болезнь</p>	1
	<p><b>Раздел 2. Психология здорового образа жизни.</b></p> <p>Тема 2.1 Психологические основы образа жизни.</p> <p>Тема 2.2 Психологические факторы ЗОЖ.</p> <p>Тема 2.3 Здоровье и проблема выбора в жизни..</p>	<p>Понятие об образе жизни. Образ жизни в широком и узком смысле. Образ жизни как практическая реализация стратегии жизни человека. Виды «чужих» сценариев жизни. Типы образа жизни: стихийно-обыденный, функционально-действенный, созерцательный, творчески-преобразующий. Образ жизни и жизненные перспективы</p> <p>Понятие о ЗОЖ. Требования к ЗОЖ. Показатели субъективного ощущения благополучия личности. Основные компоненты (факторы) ЗОЖ. Психологические факторы ЗОЖ: интеллектуальная активность и творчество; здоровые привычки и отказ от саморазрушающего поведения; общение и взаимодействие с другими на основе критериев эффективного общения и нравственного поведения</p> <p>Общая характеристика жизненной карьеры. Проблема выбора и здоровье. Некоторые принципы здоровой жизненной философии</p>	
	<p><b>Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды</b></p> <p>Тема 3.1 Здоровье и образовательная среда.</p> <p>Тема 3.2 Формирование и</p>	<p>Понятие здоровьесберегающей образовательной среды. Критерии здоровой среды образовательного учреждения. Основные дистрессоры в образовательной среде. Особенности системы отношений в образовательном учреждении. Здоровое общение. Классификация «трудных» детей с точки зрения здоровья.</p> <p>Понятие о здоровьесберегающей образовательной среде</p>	



№ п/п	Наименование раздела (темы) лекции	Содержание лекции	Всего часов
	поддержание здоровья детей и подростков.	сопровождении учебновоспитательного процесса в образовательном учреждении. Его принципы, цели. Понятие о здоровой личности. Модель здоровой личности. Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях.	
	<b>Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессиональное выгорания.</b>  Тема 4.1 Психология профессионального здоровья	Проблемы профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда.	1
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>			<b>2</b>

#### 4.2.4. Лабораторный практикум – учебным планом не предусмотрен

#### 4.2.5. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
1	3	4	5
<b>Семестр 1</b>			
1.	<b>Раздел 1. Введение в психологию здоровья</b>  Тема 1.1 Критерии здоровья человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.	Ординаторы по подгруппам обсуждают и формулируют объективные и субъективные показатели здоровья человека на уровне индивида (соматическое, физическое, репродуктивное здоровье), субъекта (психическое здоровье) и на уровне личности и индивидуальности (социальное и нравственное здоровье).	4
	<b>Раздел 2. Психология здорового образа жизни.</b>  Тема 2.1. Отношение человека к здоровью	Здоровые и нездоровые привычки. 1. Концепция «психология отношений». 2. Отношение к здоровью: основные компоненты и факторы. 3. Привычки и отношение к здоровью (ординаторам предлагается задание, как можно объемнее завершить предложение: «Здоровыми (нездоровыми) привычками для меня являются...», выделить и обсудить наиболее «популярные» ответы, распределить их в группы по	4

№ п/п	Наименование раздела (темы) практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
	Тема 2.2. Основы сексуального здоровья.	отношению к здоровью на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности).  1. Понятие сексуального здоровья. 2. Количественные и качественные основы сексуальности. 3. Мужская и женская сексуальность. 4. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.	
	<b>Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды</b>  Тема 3.1 Внутренняя картина здоровья детей и подростков	. 1.Понятие о внутренней картине здоровья. 2. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. 3.Индивидуально-психологические факторы в формировании внутренней картины здоровья. 4.Роль семьи и социальных институтов в формировании внутренней картины здоровья.	4
	<b>Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессиональное выгорания.</b>  Тема 4.1 Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	1.Феномен выгорания и его причины. 2.Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. 3.Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. 4.Техники психической саморегуляции в профессиональной деятельности медика	4
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>			<b>16</b>

#### 4.3. Самостоятельная работа ординатора

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	3	4	5
<b>Семестр 1</b>			
1.	<b>Раздел 1. Введение в психологию здоровья</b>	Самостоятельное изучение материала Подготовка к практическим занятиям (ППЗ) Подготовка к текущему контролю (ПТК) Подготовка к тестовому контролю и решению задач (ПТКРЗ)	4
2.	<b>Раздел 2. Психология здорового образа жизни.</b>	Самостоятельное изучение материала Подготовка к практическим занятиям (ППЗ) Подготовка к текущему контролю (ПТК) Подготовка к тестовому контролю и решению задач (ПТКРЗ)	4
	<b>Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды</b>	Самостоятельное изучение материала Подготовка к текущему контролю (ПТК) Подготовка к тестовому контролю и решению задач (ПТКРЗ)	4
	<b>Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессиональное выгорания.</b>	Самостоятельное изучение материала Подготовка к текущему контролю (ПТК) Подготовка к тестовому контролю и решению задач (ПТКРЗ) Контактная внеаудиторная работа	6
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>			18

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям**

В процессе подготовки к лекционным занятиям обучающемуся необходимо перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, методические разработки по дисциплине, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы. Следует отметить непонятные термины и положения, подготовить вопросы лектору с целью уточнения правильности понимания. Необходимо приходить на лекцию подготовленным, что будет способствовать повышению эффективности лекционных занятий. Основным средством работы на лекционном занятии является конспектирование. Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста. В ходе лекции необходимо зафиксировать в конспекте основные положения темы лекции, категории, формулировки, узловые моменты, выводы, на которые обращается особое внимание. По существу конспект должен представлять собой обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Для дополнения прослушанного и зафиксированного на лекции материала необходимо оставить в рабочих конспектах поля, на которых впоследствии при подготовке к практическим занятиям можно делать пометки из рекомендованной по дисциплине литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

### **5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к лабораторным занятиям** Лабораторный практикум – учебным планом не предусмотрен.

### **5.3. Методические указания для подготовки обучающихся к практическим (семинарским) занятиям**

Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. Главной целью практических занятий является усвоение метода использования теории, приобретение профессиональных умений, а также практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Практические методы обучения охватывают весьма широкий диапазон различных видов деятельности обучаемых. Во время использования практических методов обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, оперативного стимулирования, регулирования и контроля, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков, корректирования обучения для полного достижения цели. Во время использования практических методов обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, оперативного стимулирования, регулирования и контроля, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков, корректирования обучения для полного достижения цели.

К практическим методам относятся письменные упражнения, где в ходе упражнения обучаемый применяет на практике полученные им знания.

К практическим методам относятся также упражнения, выполняемые обучаемыми со звукозаписывающей, звуковоспроизводящей аппаратурой, сюда же относятся компьютеры.

Желательно при подготовке к занятиям придерживаться следующих рекомендаций:

1. При изучении нормативной литературы, учебников, учебных пособий, конспектов лекций, интернет-ресурсов и других материалов необходима его собственная интерпретация. Не следует жёстко придерживаться терминологии лектора, а правильно уяснить сущность и передать её в наиболее удобной форме.

2. При изучении основной рекомендуемой литературы следует сопоставить учебный материал темы с конспектом, дать ему критическую оценку и сформулировать собственное умозаключение и научную позицию. При этом нет необходимости составлять дополнительный конспект, достаточно в основном конспекте сделать пояснительные записи (желательно другим цветом).

3. Кроме рекомендуемой к изучению основной и дополнительной литературы, студенты должны регулярно (не реже одного раза в месяц) просматривать специальные журналы, а также интернет-ресурсы. Ряд вопросов учебного материала рассматриваются на практических занятиях в виде подготовленных студентами сообщений, с последующим оппонированием и обсуждением всей группой.

На практических занятиях студенты оперируют экономическими и социально-экономическими показателями, характеризующими деятельность хозяйствующих субъектов, учатся использовать их в планировании и управлении, получают практику формулировки задач принятия решений, обоснованного выбора математического метода их решения, учатся привлекать интерес аудитории к результатам своей работы.

Выбор тем практических занятий обосновывается методической взаимосвязью с программой курса и строится на узловых темах.

#### **5.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Основная задача программы ординатуры заключается в формировании квалифицированного специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. В этом плане следует признать, что самостоятельная работа обучающихся (СР) является не просто важной формой образовательного процесса, а должна стать его основой.

Усиление роли самостоятельной работы обучающихся означает принципиальный пересмотр организации учебно-воспитательного процесса в вузе, который должен строиться так, чтобы развивать умение учиться, формировать у обучающихся способности к саморазвитию, практическому применению полученных знаний, способам адаптации к профессиональной деятельности в современном мире.

Глубокое понимание изучаемой дисциплины во многом зависит от самостоятельной работы обучающихся, изучение основной и дополнительной литературы. Эффективность самостоятельной работы во многом зависит от того, насколько она является самостоятельной и каким образом преподаватель может ее контролировать. Когда обучающийся изучает рекомендуемую литературу эпизодически, он не получает глубоких знаний.

**Целью** самостоятельной работы обучающихся является:

- умение самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию;
- закрепление, расширение и углубление знаний, умений и практических навыков, полученных ординаторами на аудиторных занятиях под руководством преподавателей;
- изучение обучающимися дополнительных материалов по изучаемым дисциплинам и умение выбирать необходимый материал из различных источников;

– воспитание у обучающихся самостоятельности, организованности, самодисциплины, творческой активности, потребности развития познавательных способностей и упорства в достижении поставленных целей.

**Формы** самостоятельной работы обучающихся разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов – законов, постановлений, справочных материалов с использованием информационно – поисковых систем «Консультант – плюс», компьютерной сети «Интернет»;
- изучение учебной, научной и другой литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- участие в работе практически и научных конференций.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- проработку лекционного материала;
- изучение по учебникам программного материала, не изложенного на лекциях.

### **1. Методические указания по написанию реферата.**

Реферат является результатом индивидуальной самостоятельной письменной работы студента на одну из предложенных тем. Цель написания реферата – развитие навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. В реферате важны чёткость, ясность и грамотность формулировок; умение структурировать информацию, выделять причинно-следственные связи, применять аналитический инструментарий, иллюстрировать суждения соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

Написание реферата – это ответ на вопрос, который основан на классической системе доказательств. Для написания реферата рекомендуется использовать учебную, научную и специальную научно-практическую литературу.

Реферат состоит из следующих частей: Введение; Основная часть; Заключение.

Во введении дается обоснование выбора данной темы и направления ее детализации, что достигается правильно сформулированными задачами, которые целесообразно раскрыть при построении реферата.

В основной части раскрываются теоретические основы изучаемой проблемы, и дается ответ на основной вопрос реферата. Подготовка этой части реферата предполагает развитие навыков аргументации и анализа, обоснование выводов и положений, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по изучаемому вопросу. В этом состоит основное содержание реферата и это представляет собой главную трудность. Для четкости и формализации основной части реферата следует использовать подзаголовки (разделы аргументации), т.к. именно структура основной части является обоснованием предлагаемой системы аргументации, иллюстрирует применяемые методы анализа. При необходимости в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

Большую часть реферата должен составлять самостоятельный авторский текст, опирающийся на изученную литературу и его собственное видение проблемы. В то же время, при написании реферата бывает целесообразно приводить соответствующие цитаты из используемых публикаций. Цитаты обычно применяются при необходимости подчеркнуть оценку той или иной проблемы определённым автором.

В заключении обобщаются выводы по теме с указанием области ее применения.

Общий объем реферата: максимально - 15 страниц машинописного текста формата А-4.

### **2. Методические указания по решению ситуационных задач.**

Составление и решение ситуационных задач (кейсов) – это вид самостоятельной работы студента по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем. Решение ситуационных задач – чуть менее сложное действие, чем

их создание. И в первом, и во втором случае требуется самостоятельный мыслительный поиск самой проблемы её решения. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Следует отметить, что такие знания более прочные, они позволяют обучающемуся видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности. Продумывая систему проблемных вопросов, студент должен опираться на уже имеющуюся базу данных, но не повторять вопросы уже содержащиеся в прежних заданиях по теме. Проблемные вопросы должны отражать интеллектуальные затруднения и вызывать целенаправленный мыслительный поиск. Решения ситуационных задач относятся к частично поисковому методу, и предполагает третий (применение) и четвертый (творчество) уровень знаний.

### **3. Методические рекомендации по подготовке к тестированию.**

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### **4. Методические рекомендации по подготовке к зачету.**

Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос.

Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

Результат по сдаче зачета объявляется ординаторам, вносится в экзаменационную ведомость. Незачет проставляется только в ведомости. После чего обучающийся освобождается от дальнейшего присутствия на зачете.

При получении незачета/ не сдаче экзамена повторная сдача осуществляется в другие установленные дни.

Положительные оценки выставляются, если ординатор усвоил учебный материал, исчерпывающе, логически, грамотно изложив его, показал знания специальной литературы, не допускал существенных неточностей, а также правильно применял понятийный аппарат.

#### 6. Образовательные технологии

№ п/п	№ семестра	Виды учебной работы,	Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной деятельности	Всего часов
1	1	Лекция. Введение в психологию здоровья	Лекция-визуализация	2
2	1	Практическое занятие. Критерии здоровья человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.	Дискуссия в форме дебатов Ординаторы по подгруппам обсуждают и формулируют объективные и субъективные показатели здоровья человека на уровне индивида (соматическое, физическое, репродуктивное здоровье), субъекта (психическое здоровье) и на уровне личности и индивидуальности (социальное и нравственное здоровье).	2
3	1	Самостоятельная работа  Психология профессионального здоровья и проблемы профессиональное выгорания.	Презентация комплексов  Задание: подобрать комплекс упражнений, этюдов, игр на снятие нервно-психического напряжения, повышение жизненного тонуса и работоспособности, снижение конфликтности, повышение качества психических функций.	2
		Итого		6



## **7. Список основной и дополнительной литературы**

### **7.1. Список основной литературы**

1. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html> (дата обращения: 23.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **7.2. Список дополнительной литературы**

1. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html> (дата обращения: 23.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58168.html> (дата обращения: 23.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Леопольд, Сонди Учебник экспериментальной диагностики влечений: глубинно-психологическая диагностика и ее применение в психопатологии, психосоматике, судебной психиатрии, криминологии, психофармакологии, профессиональном, семейном и подростковом консультировании, характерологии и этнологии / Сонди Леопольд ; перевод В. И. Николаев. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 555 с. — ISBN 3-456-30513-3, 5-89353-136-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88343.html> (дата обращения: 23.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html> (дата обращения: 23.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html> (дата обращения: 23.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **7.3. Периодические издания**

1. Вестник Российского нового университета. Серия Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук. — Издательство: Российский новый университет. — ISSN: 1998-4618 (эл.). <http://www.iprbookshop.ru/26395.html>

2. Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Серия Психолого-педагогические науки. — Издательство: Дагестанский государственный педагогический университет. — ISSN: 1995-0659 (эл.). <http://www.iprbookshop.ru/7050.html>

3. Репродуктивное здоровье. Восточная Европа. Профессиональные издания  
<http://www.iprbookshop.ru/36269>
4. Национальный психологический журнал. – Издательство: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – ISSN: 2079-6617 (эл.).  
<http://www.iprbookshop.ru/27429.html>
5. Учёные записки Забайкальского государственного университета. Серия Педагогика. Психология. - Издательство: Забайкальский государственный университет. – ISSN: 2308-8788 (эл.). <http://www.iprbookshop.ru/23324.html>
6. Жизнь без опасностей. Здоровье. Профилактика. Долголетие: изд-во: Велт  
<http://www.iprbookshop.ru/11646>

#### 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

1. Электронно-библиотечная система ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks  
 Договор №8117/21П от 11.06.2021г. Подключение с 01.07.2021 г. по 01.07.2022г.

#### 7.5. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение	Реквизиты лицензий/договоров
Microsoft Azure Dev Tools for Teaching 1. Windows 7, 8, 8.1, 10 2. Visual Studio 2008, 2010, 2013 5. Visio 2007, 2010, 2013 6. Project 2008, 2010, 2013 7. Access 2007, 2010, 2013 и т. д.	Идентификатор подписчика: 1203743421 Срок действия: 30.06.2022 (продление подписки)
MS Office 2003, 2007, 2010, 2013	Сведения об Open Office: 63143487, 63321452, 64026734, 6416302, 64344172, 64394739, 64468661, 64489816, 64537893, 64563149, 64990070, 65615073 Лицензия бессрочная
Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензионный сертификат Серийный № JKS4-D2UT-L4CG-S5CN Срок действия: с 18.10.2021 до 20.10.2022 г.
Консультант Плюс	Договор № 272-186/С-21-01 от 30.12.2020 г.
Abbyy FineReader 12	Гос.контракт № 0379100003114000006_54609 от 25.02.2014 г. Лицензионный сертификат для коммерческих целей
ЭБС IPRbooks	Лицензионный договор № 8117/21 от 11.06.2021 Срок действия: с 01.07.2021 до 01.07.2022 г.

#### 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

## **8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий**

*1. Специально оборудованное помещение для проведения учебных занятий.*

*(учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (Ауд. № 208))*

Оборудование: конференц-стол – 1 шт., стулья мягкие, тумба – 1 шт., трибуна – 1 шт., комплекты учебной мебели на 30 посадочных мест, доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

переносной экран рулонный – 1 шт., ноутбук – 1 шт., мультимедиа – проектор – 1 шт.

Звукоусиливающие устройства: микрофон настольный конденсаторный – 1 шт., усилитель настольный трансляционный – 1 шт., громкоговоритель настенный – 1 шт.

*2. Специально оборудованное помещение для проведения учебных занятий.*

*(учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Ауд. № 101))*

Оборудование: доска меловая – 1 шт., стол преподавательский – 1 шт., комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, шкаф книжный – 1 шт., стенды.

Технические средства обучения: переносной экран рулонный – 1 шт., ноутбук – 1 шт., мультимедиа-проектор – 1 шт.

*3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся*

*(Библиотечно-издательский центр (БИЦ)).*

*Электронный читальный зал.*

Оборудование: комплект учебной мебели на 28 посадочных мест, столы компьютерные – 20 шт., стулья – 20 шт.

Технические средства обучения: интерактивная доска - 1 шт., проектор - 1 шт., универсальное настенное крепление - 1, персональный компьютер-моноблок – 1 шт., персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации – 20 шт., МФУ – 1 шт.

## **8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся**

1. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером;
2. Рабочие места обучающихся.

## **8.3. Требования к специализированному оборудованию – нет.**

## **9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и

использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале.

### **10. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы обучающимися включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и государственную итоговую аттестацию.

Структура, последовательность и количество этапов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ординаторов регламентируются учебным планом, графиком учебного процесса, расписаниями учебных занятий. Текущий контроль сформированности компетенций осуществляется на лекциях, семинарах, во время прохождения практик, а также при самостоятельной работе под руководством преподавателя в формах, предусмотренных программой. Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются преподавателями в журналах посещаемости и успеваемости. Текущий контроль осуществляется кафедрой, реализующей программу.

Промежуточная аттестация проводится с использованием фонда оценочных средств, представленного в приложении к настоящей программе.

Основные результаты освоения образовательной программы высшего образования с учетом вида профессиональной деятельности, профессиональных задач и профессиональных компетенций приведены в следующей таблице.

Результаты освоения образовательной программы высшего образования

Виды профессиональной деятельности	Профессиональные задачи	Профессиональные компетенции
Профилактическая	А/06.8 Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ПК-9

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине Психология здоровья

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## «Психология здоровья»

### 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-1	готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу
ПК-9	готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих

### 2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении ординаторами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение ординаторами необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций ординаторов.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы ) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)	
	УК-1	ПК-9
Раздел 1. Введение в психологию здоровья		+
Раздел 2. Психология здорового образа жизни	+	+
Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды	+	
Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессиональное выгорания	+	+

### 3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

#### УК-1 - готовностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Средства оценивания результатов обучения	
	Неудовлетв	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	текущий контроль	промежуточный контроль
Знать: З1 – процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и воссоединения целого из частей (логические приемы мышления, формы, этапы, модели инновационного мышления) Шифр: З (УК-1) -7	Не знает логические приемы мышления, методы анализа и синтеза экономическ их явлений и процессов	Демонстрирует частичные знания логических приемов мышления, методов анализа и синтеза экономиче ских явлений и процессов	Демонстрирует знания сущности логических приемов мышления, методов анализа и синтеза экономиче ских явлений и процессов, но не выделяет критерии выбора подходов к использованию логических приемов мышления	Раскрывает полное содержание логически х приемов мышления, методов анализа и синтеза экономич еских явлений и процессов, аргумент ированно обосновывает критерии выбора подходов к использов анию логически х приемов мышления	Комплект вопросов к устному опросу Тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости, реферат, практическ ое задание	зачет
Уметь: У1 - выделять сущность явлений и процессов (свойства, связи, отношения) Шифр: У (УК-1)	Не умеет и не готов выделять сущность явлений и процессов	При выделении сущности явлений и процессов не учитывает свойства и взаимосвяз	Выделяет сущность явлений и процессов, но не полностью учитывает свойства и взаимосвяз	Готов и умеет выделять сущность явлений и процессов и полностью ю	Комплект вопросов к устному опросу Тестовые задания для проведения текущего	зачет

-7		и экономические явлений	и экономические явлений	учитывает свойства и взаимосвязи экономических явлений	контроля успеваемости, реферат, практическое задание	
Владеть: В1 – методами анализа и синтеза в исследовании процессов и явлений при решении профессиональных задач  Шифр В (УК-1)-7	Не владеет методами анализа и синтеза в исследовании процессов и явлений	Владеет методами анализа и синтеза в исследовании процессов и явлений, но имеет затруднения при решении профессиональных задач	Владеет методами анализа и синтеза в исследовании процессов и явлений, но недостаточно эффективно использует при решении профессиональных задач	Демонстрирует владение методами анализа и синтеза в исследовании процессов и явлений и эффективно использует при решении профессиональных задач	Комплект вопросов к устному опросу Тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости, презентация	зачет

**ПК-9 – готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих**

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Средства оценивания результатов обучения	
	Неудовлетв	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	текущий контроль	промежуточный контроль
Знать: алгоритм формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего	Допускает грубые ошибки в знаниях основ профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья	Допускает существенные ошибки в знаниях основ профилактической медицины, направленной на	Допускает несущественные ошибки в знаниях основ профилактической медицины, направленной на	Знает основы профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья	Тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости, устный опрос, реферат, практическое задание	зачет



здоровья и здоровья окружающих Шифр: З (ПК-9) -3	населения. Допускает грубые ошибки в знаниях организации врачебного контроля состояния здоровья населения	укрепление здоровья населения. Допускает существенные ошибки в знаниях организации врачебного контроля состояния здоровья населения	укрепление здоровья населения. Допускает несущественные ошибки в знаниях организации врачебного контроля состояния здоровья	населения . Знает организацию врачебного контроля состояния здоровья населения		
Уметь: формировать у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих Шифр: У ( ПК-9) -3	Допускает грубые ошибки в умении проводить с больными и их родственниками профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Допускает грубые ошибки в умении проводить работу по пропаганде здоровья, направленную на предупреждение заболеваемости	Допускает существенные ошибки в умении проводить с больными и их родственниками профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам Допускает существенные ошибки в умении проводить работу по пропаганде здоровья, направленную на	Допускает несущественные ошибки в умении проводить с больными и их родственниками профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам. Допускает несущественные ошибки в умении проводить работу по пропаганде здоровья, направленную на	Умеет проводить с больными и их родственниками профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды. Умеет проводить работу по пропаганде здоровья, направленную на предупреждение заболеваемости	Устный опрос. Тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости, презентация	зачет

	инфекционными болезнями.	предупреждение заболеваемости инфекционными болезнями	предупреждение заболеваемости инфекционными болезнями	инфекционными болезнями.		
Владеть: навыками формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих Шифр: В ( ПК-9) -3	Не владеет методами формирования мотивации к поддержанию здоровья отдельных лиц, семей и общества, в том числе, к отказу от вредных привычек, влияющих на инфекционную заболеваемость.	Не в полном объеме владеет методами формирования мотивации к поддержанию здоровья отдельных лиц, семей и общества, в том числе, к отказу от вредных привычек, влияющих на инфекционную заболеваемость	Владеет основными методами формирования мотивации к поддержанию здоровья отдельных лиц, семей и общества, в том числе, к отказу от вредных привычек, влияющих на инфекционную заболеваемость. Допускает несущественные ошибки	Владеет методами формирования мотивации к поддержанию здоровья отдельных лиц, семей и общества, в том числе, к отказу от вредных привычек, влияющих на инфекционную заболеваемость	Тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости, реферат, практическое задание	зачет

## **4. Комплект методических материалов и контрольно-оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья»**

### **4.1. Комплект вопросов к устному опросу, занятиям практического (семинарского) типа**

#### **Практическое занятие 1**

##### **Раздел 1. Введение в психологию здоровья**

Тема 1.1 Критерии здоровья человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

1. История становления и современное состояние психологии здоровья
2. Исследование представлений о критериях здоровья.
3. Исследование представлений о здоровом образе жизни.
4. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.
5. Представления о здоровой личности в отечественной психологии.
6. Национальные образы здоровья и болезни.
7. Здоровье, его компоненты.
8. Адаптационные резервы. Двигательная активность и здоровье

**Проверяемая компетенция – УК-1**

#### **Практическое занятие 2**

##### **Раздел 2. Психология здорового образа жизни.**

Тема 2.1. Отношение человека к здоровью

1. Здоровые и нездоровые привычки.
2. Концепция «психология отношений».
3. Отношение к здоровью: основные компоненты и факторы.
4. Гармония личности и здоровье.
5. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
6. Психологические типы как формы психического здоровья.
7. Акцентуации личности. Виды.
8. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
9. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
10. Основы рационального питания.
11. Гигиена и здоровье.
12. Двигательная активность и здоровье.

**Проверяемые компетенции – УК-1, ПК-9**

#### **Практическое занятие 3**

Тема 2.2. Основы сексуального здоровья.

1. Понятие сексуального здоровья.
2. Количественные и качественные основы сексуальности.
3. Мужская и женская сексуальность.
4. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.

5. Двигательная активность и здоровье.
6. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.

#### **Проверяемая компетенция – ПК-9**

#### **Практическое занятие 4**

### **Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды**

#### Тема 3.1 Внутренняя картина здоровья детей и подростков

1. Понятие о внутренней картине здоровья.
2. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка.
3. Индивидуально-психологические факторы в формировании внутренней картины здоровья.
4. Роль семьи и социальных институтов в формировании внутренней картины здоровья.
5. Условия здорового педагогического воздействия (поощрение, наказание, личный пример).
6. Условия здорового педагогического воздействия (внушение, убеждение, оценка)
7. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
8. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
9. Факторы риска и стадии развития зависимости.
10. Психическая саморегуляция, ее виды.
11. Обучение и психическое здоровье.

#### **Проверяемая компетенция – УК-1**

#### **Практическое занятие 5**

### **Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессионального выгорания.**

#### Тема 4.1 Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления

1. Феномен выгорания и его причины.
2. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности.
3. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.
4. Техники психической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога
5. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
6. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
7. Стресс в профессиональной деятельности.
8. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
9. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
10. Античная модель здоровья.
11. Адаптационная модель здоровья.
12. Гуманистическая модель здоровой личности.
13. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.
14. Интеллектуальная активность и творчество как психологический фактор ЗОЖ.
15. Общение и взаимодействие с другими как психологический фактор ЗОЖ.
16. Понятие о привычке. Классификация привычек.

#### **Проверяемые компетенции – УК-1, ПК-9**

## **4.2. Вопросы для обсуждения на практических (семинарских) занятиях**

### **Раздел 1. Введение в психологию здоровья**

**Тема 1.** Критерии здоровья человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

*Цель занятия:* ознакомление с основными понятиями психологии здоровья: виды и уровни здоровья, здоровое развитие, соотношение и виды отношения к здоровью и болезни, ЗОЖ и его психологические компоненты. Личность, здоровье и болезнь.

*Вопросы для обсуждения:*

Предмет психологии здоровья. Понятие о здоровье. Виды (компоненты) здоровья. Уровни здоровья как состояния. Критерии здоровья человека как индивида. Критерии здоровья человека как субъекта. Критерии здоровья человека как личности и индивидуальности. Понятие о здоровой личности. Критерии здоровья человека как личности и индивидуальности. Конституция человека как многоуровневая система. Виды отношения к здоровью и болезни. Индивидуально-типологические особенности человека и его отношение к здоровью и болезни. Здоровое развитие как основа здоровья. Понятие о задачах развития. Студенты по подгруппам обсуждают и формулируют объективные и субъективные показатели здоровья человека на уровне индивида (соматическое, физическое, репродуктивное здоровье), субъекта (психическое здоровье) и на уровне личности и индивидуальности (социальное и нравственное здоровье).

**Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9**

### **Раздел 2. Психология здорового образа жизни.**

**Тема 2.1** Отношение человека к здоровью

*Цель занятия:* формирование современных представлений о здоровых и нездоровых привычках. Рассмотреть психологические особенности отношения к здоровью: основные компоненты и факторы.

*Вопросы для обсуждения:*

Здоровые и нездоровые привычки. Концепция «психология отношений». Отношение к здоровью: основные компоненты и факторы. Привычки и отношение к здоровью (студентам предлагается задание, как можно объемнее завершить предложение: «Здоровыми (нездоровыми) привычками для меня являются...», выделить и обсудить наиболее «популярные» ответы, распределить их в группы по отношению к здоровью на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности).

**Проверяемая компетенция – ПК-9**

**Тема 2.2** Основы сексуального здоровья.

*Вопросы для обсуждения:* Понятие сексуального здоровья. Количественные и качественные основы сексуальности. Мужская и женская сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.

**Проверяемая компетенция – ПК-9**

### **Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды**

**Тема 3.1** Внутренняя картина здоровья детей и подростков

*Цель занятия:* актуализировать роль семьи и социальных институтов в формировании внутренней картины здоровья. Рассмотреть индивидуально-психологические факторы в формировании внутренней картины здоровья.

*Вопросы для обсуждения:*

Понятие о внутренней картине здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи и социальных институтов в формировании внутренней картины здоровья. Понятие о здоровой личности. Модель здоровой личности. Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях.

**Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9**

**Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессиональное выгорания.**

**Тема 4.1** Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления

*Цель занятия:* охарактеризовать основные проблемы профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.

*Вопросы для обсуждения:*

Феномен выгорания и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Техники психической саморегуляции в профессиональной деятельности медика.

**Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9**

### 4.3. Тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости

#### Правильный ответ – единственный.

1. Здоровый образ жизни
  1. сохранение и укрепление здоровья
  2. употребление алкогольных напитков
  3. табакокурениеПравильный ответ: 1  
Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9
2. Гиподинамия - это
  1. пониженное артериальное давление
  2. малая физическая активность
  3. сниженная работоспособностьПравильный ответ: 2  
Проверяемая компетенция – УК-1
3. Положительные эмоции называются
  1. стрессом
  2. дистрессом
  3. эустрессомПравильный ответ: 3  
Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9
4. Рациональное питание
  1. здоровое питание
  2. голодание
  3. несоблюдение режима питанияПравильный ответ: 1  
Проверяемая компетенция – ПК-9
5. Нормальный ритм дыхания
  1. учащенное дыхание
  2. ритмичное дыхание
  3. замедленное дыханиеПравильный ответ: 2  
Проверяемая компетенция – УК-1
6. Госпитализм
  1. лечение в госпитале
  2. заболевание детей при недостатке внимания ласки и любви
  3. лечение в психиатрической клиникеПравильный ответ: 1  
Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9
7. Валеология
  1. наука о деревьях
  2. наука о заболеваниях нервной системы
  3. наука о здоровьеПравильный ответ: 3  
Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9
8. Сексология
  1. наука, изучающая проблемы пола
  2. наука, изучающая венерические заболевания
  3. наука, изучающая проблемы кожи.Правильный ответ: 1

Проверяемая компетенция – ПК-9

9. Нормальная продолжительность сна:

1. 10-12 часов
2. 9-10 часов
3. 7-8 часов

Правильный ответ:3

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

10. Рекомендуемое количество приема пищи в день:

1. 2 раза в день
2. 5-6 раз в день
3. 3-4 раза в день

Правильный ответ:2

Проверяемая компетенция – ПК-9

11. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?

1. физическое;
2. социальное;
3. психическое;
4. нравственное

Правильный ответ:3

Проверяемая компетенция – ПК-9

12. Что не входит в определение «психическое здоровье»?

1. адекватность реакций на внешние воздействия;
2. гармония между человеком и людьми;
3. объективное отражение реальности;
4. отсутствие вредных привычек

Правильный ответ:4

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

13. Психическое здоровье - это

1. оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
2. состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
3. только нормальное функционирование ЦНС;
4. положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

Правильный ответ:2

Проверяемая компетенция – ПК-9

14. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?

1. память;
2. внимание;
3. мышление;
4. самооценка

Правильный ответ:4

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

15. Эмоция – в переводе с латинского означает

1. счастье;
2. волновать, возбуждать;
3. несчастье;
4. настроение.

Правильный ответ:2

Проверяемая компетенция – УК-1



16. А. Маслоу предложил следующую иерархию человеческих потребностей: потребность в самореализации и самоуважении, потребность в безопасности, физиологические потребности, потребность любить и принадлежать кому-то. Расставьте в порядке убывания их значимости.

1. физиологические потребности;
2. потребность в безопасности;
3. потребность любить и принадлежать кому-то;
4. потребность в самореализации и самоуважении.

Правильный ответ: 1, 2, 3, 4

Проверяемая компетенция – УК-1

1. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

1. признаки взрослого человека;
2. признаки эмоционального благополучия;
3. признаки адекватно реагирующего на мир человека;
4. признаки счастливого человека.

Правильный ответ: 2

Проверяемая компетенция – ПК-9

18. . . . . – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.

1. интроверсия;
2. экстраверсия;
3. инфантильность;
4. инсайт.

Правильный ответ: 1

Проверяемая компетенция – УК-1

19. Укажите неверный вариант уровня психического здоровья

1. психофизиологическое;
2. личностное;
3. индивидуально-психологическое;
4. социальное

Правильный ответ: 4

Проверяемая компетенция – ПК-9

20. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха – это причины

1. нарушения биоритмов;
2. нарушения принципов;
3. нарушения качества жизни;
4. нарушения стиля жизни

Правильный ответ: 1

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

21. Назовите одну из причин нарушения биоритмов

1. стресс;
2. генетическая предрасположенность;
3. занятия аэробикой;
4. общая физическая подготовка

Правильный ответ: 1

Проверяемая компетенция – ПК-9

22. Укажите часы наибольшей работоспособности человека

1. 5-6 часов;
2. 9-10 часов;
3. 2-3 часа;
4. 21-22 часа

Правильный ответ:1

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

23.Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется

1. жаворонки;
2. совы;
3. воробьи;
4. голуби

Правильный ответ:1

Проверяемая компетенция – ПК-9

24.Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется

1. жаворонки;
2. совы;
3. воробьи;
4. голуби

Правильный ответ:2

Проверяемая компетенция – ПК-9

25.Что не относится к фазам работоспособности?

1. фаза вработывания;
2. фаза устойчивой работоспособности;
3. утомление;
4. отдых

Правильный ответ:4

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

26 Какой вид не относится к биологическим ритмам человека?

1. физический;
2. интеллектуальный;
3. индивидуальный;
4. эмоциональный

Правильный ответ:3

Проверяемая компетенция – ПК-9

27.Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость?

1. наркотик;
2. кофе;
3. кока – кола;
4. шоколад

Правильный ответ:1

Проверяемая компетенция – ПК-9

28.Что такое опиаты?

1. разновидность растений;
2. алкогольные вещества;
3. наркотический препарат, изготавливаемый из опийного мака;
4. медицинский препарат.

Правильный ответ:3

Проверяемая компетенция – ПК-9

29. Система ценностей и поведение человека в окружающем его мире - это

1. нравственное здоровье;

2. здоровый образ жизни;
3. стиль жизни;
4. качество жизни

Правильный ответ:1

Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9

30.Какой вид здоровья характеризует активная жизненная позиция, мера трудоспособности человека?

1. физическое здоровье;
2. духовное здоровье;
3. психическое здоровье;
4. социальное здоровье

Правильный ответ:4

Проверяемая компетенция – ПК-9

## **4.4. Практическое задание для проведения текущего контроля успеваемости**

### **Раздел 1. Введение в психологию здоровья**

#### **Тема 1.1 Критерии здоровья человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.**

1. Студенты по подгруппам обсуждают и формулируют объективные и субъективные показатели здоровья человека на уровне индивида (соматическое, физическое, репродуктивное здоровье), субъекта (психическое здоровье) и на уровне личности и индивидуальности (социальное и нравственное здоровье).
2. Психология здоровья как отрасль человеческого знания.
3. Перечислить основные составляющие структуры психологии здоровья. Становление психологии здоровья как специальной научной дисциплины.
4. Рассмотреть основные задачи, проблемы, перспективы психологии здоровья в современных условиях.

**Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9**

#### **Тема 1.2 Отношение человека к здоровью. Здоровые и нездоровые привычки.**

1. Актуальность концепции «психология отношений» в контексте психологии здоровья.
2. Психологические особенности отношения к здоровью: основные компоненты и факторы.
3. Привычки и отношение к здоровью (студентам предлагается задание, как можно объемнее завершить предложение: «Здоровыми (нездоровыми) привычками для меня являются...»), выделить и обсудить наиболее «популярные» ответы, распределить их в группы по отношению к здоровью на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности).

**Проверяемая компетенция –ПК-9**

### **Раздел 2. Психология здорового образа жизни.**

#### **Тема 2.1 Основы сексуального здоровья.**

1. Понятие сексуального здоровья.
2. Рассмотреть количественные и качественные основы сексуальности.
3. Перечислить дифференциальные критерии мужской и женской сексуальности.
4. От каких факторов зависит гармония и дисгармония сексуальных отношений?

**Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9**

### **Раздел 3. Психология здоровой образовательной среды**

#### **Тема 3.1 Внутренняя картина здоровья детей и подростков.**

1. Понятие о внутренней картине здоровья.
2. Обосновать возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка.
3. Перечислить индивидуально-психологические факторы, влияющие на формирование внутренней картины здоровья.
4. Актуализировать роль семьи и социальных институтов в формировании внутренней картины здоровья.

**Проверяемая компетенция –ПК-9**

### **Раздел 4. Психология профессионального здоровья и проблемы профессионального выгорания.**

#### **Тема 4.1 Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления**

1. Феномен выгорания и его причины, перечислить.

2. От каких внешних и внутренних факторов зависит выгорание, «душевные потери» и здоровье личности?

3. Рассмотреть основные причины, которые являются катализатором возникновения стрессовых ситуаций.

Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.

4. Техники психической саморегуляции в профессиональной деятельности медика.

**Проверяемая компетенция – УК-1, ПК-9**

#### **4.5. Практическое задание для проведения промежуточного контроля успеваемости**

1. Провести анализ учебной литературы по теме: Введение в психологию здоровья

2. Назовите уровни здоровья (адаптации), определяемые Вами в процессе изучения собственного состояния здоровья.

**Проверяемые компетенции – УК-1, ПК-9**

3. Дайте определение факторов риска, их роль в процессе адаптации.

4. Ведение терминологического словаря

**Проверяемая компетенция – УК-1**

5. Концепция «психология отношений» Задание: составление опорного конспекта первоисточников

6. Привычки и отношение к здоровью.

Задание:

а. Как можно объемнее завершить предложение: «Здоровыми (нездоровыми) привычками для меня являются...»;

б. Вделить и обсудить наиболее «популярные» ответы;

в. Распределить ответы в группы по отношению к здоровью на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

**Проверяемые компетенции – УК-1, ПК-9**

7. Охарактеризуйте психосоциальные факторы риска в различные возрастные периоды.

8. Обосновать роль питания и физических нагрузок и их сбалансированности в состоянии

**Проверяемая компетенция – ПК-9**

9. Перечислить основные составляющие психологии здоровья.

10. Охарактеризуйте понятие «здоровый образ жизни» и «качество здоровья».

**Проверяемые компетенции – УК-1, ПК-9**

11. Что важно в психогигиене и психопрофилактике в студенческом периоде для сохранения и развития физического и психического здоровья?

**Проверяемая компетенция – УК-1**

12. Рассмотреть основные этапы становления психологии здоровья как специальной научной дисциплины.

**Проверяемая компетенция – ПК-9**

13. Техники психической саморегуляции

Задание: подобрать комплекс упражнений, этюдов, игр на снятие нервно-психического напряжения, повышение жизненного тонуса и работоспособности, снижение конфликтности, повышение качества психических функций.

**Проверяемая компетенция – ПК-9**

14. Условия здорового о воздействия внешних факторов (поощрение, наказание, личный пример)

**Проверяемые компетенции – УК-1, ПК-9**

## 4.6. Комплект тестовых заданий для входного тестового контроля

1. Здоровый образ жизни
  1. сохранение и укрепление здоровья
  2. употребление алкогольных напитков
  3. табакокурение
2. Гиподинамия - это
  1. пониженное артериальное давление
  2. малая физическая активность
  3. сниженная работоспособность
3. Положительные эмоции называются
  1. стрессом
  2. дистрессом
  3. эустрессом
4. Рациональное питание
  1. здоровое питание
  2. голодание
  3. несоблюдение режима питания
5. Нормальный ритм дыхания
  1. учащенное дыхание
  2. ритмичное дыхание
  3. замедленное дыхание
6. Госпитализм
  1. лечение в госпитале
  2. заболевание детей при недостатке внимания ласки и любви
  3. лечение в психиатрической клинике
7. Валеология
  1. наука о деревьях
  2. наука о заболеваниях нервной системы
  3. наука о здоровье
8. Сексология
  1. наука, изучающая проблемы пола
  2. наука, изучающая венерические заболевания
  3. наука, изучающая проблемы кожи.
9. Нормальная продолжительность сна:
  1. 10-12 часов
  2. 9-10 часов
  3. 7-8 часов
10. Рекомендуемое количество приема пищи в день:
  1. 2 раза в день
  2. 5-6 раз в день
  3. 3-4 раза в день
11. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?
  3. физическое;
  4. социальное;
  3. психическое;

4. нравственное

12. Что не входит в определение «психическое здоровье»?

1. адекватность реакций на внешние воздействия;
2. гармония между человеком и людьми;
3. объективное отражение реальности;
4. отсутствие вредных привычек

13. Психическое здоровье - это

1. оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
2. состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
3. только нормальное функционирование ЦНС;
4. положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

14. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?

1. память;
2. внимание;
3. мышление;
4. самооценка

15. Эмоция – в переводе с латинского означает

1. счастье;
2. волновать, возбуждать;
3. несчастье;
4. настроение.

16. А. Маслоу предложил следующую иерархию человеческих потребностей: потребность в самореализации и самоуважении, потребность в безопасности, физиологические потребности, потребность любить и принадлежать кому-то. Расставьте в порядке убывания их значимости.

1. физиологические потребности;
2. потребность в безопасности;
3. потребность любить и принадлежать кому-то;
4. потребность в самореализации и самоуважении.

17. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

1. признаки взрослого человека;
2. признаки эмоционального благополучия;
3. признаки адекватно реагирующего на мир человека;
4. признаки счастливого человека.

18. . . . . – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.

1. интроверсия;
2. экстраверсия;
3. инфантильность;



4. инсайт.
19. Укажите неверный вариант уровня психического здоровья
1. психофизиологическое;
  2. личностное;
  3. индивидуально-психологическое;
  4. социальное
20. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха – это причины
1. нарушения биоритмов;
  2. нарушения принципов;
  3. нарушения качества жизни;
  4. нарушения стиля жизни
21. Назовите одну из причин нарушения биоритмов
1. стресс;
  2. генетическая предрасположенность;
  3. занятия аэробикой;
  4. общая физическая подготовка
22. Укажите часы наибольшей работоспособности человека
1. 5-6 часов;
  2. 9-10 часов;
  3. 2-3 часа;
  4. 21-22 часа
23. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется
1. жаворонки;
  2. совы;
  3. воробьи;
  4. голуби
24. Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется
1. жаворонки;
  2. совы;
  3. воробьи;
  4. голуби
25. Что не относится к фазам работоспособности?
1. фаза вработывания;
  2. фаза устойчивой работоспособности;
  3. утомление;
  4. отдых
26. Какой вид не относится к биологическим ритмам человека?
1. физический;
  2. интеллектуальный;
  3. индивидуальный;
  4. эмоциональный

27. Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость?

1. наркотик;
2. кофе;
3. кока – кола;
4. шоколад

28. Что такое опиаты?

1. разновидность растений;
2. алкогольные вещества;
3. наркотический препарат, изготавливаемый из опийного мака;
4. медицинский препарат.

29. Система ценностей и поведение человека в окружающем его мире - это

1. нравственное здоровье;
2. здоровый образ жизни;
3. стиль жизни;
4. качество жизни

30. Какой вид здоровья характеризует активная жизненная позиция, мера трудоспособности человека?

1. физическое здоровье;
2. духовное здоровье;
3. психическое здоровье;
4. социальное здоровье

#### **4.7. Контрольные вопросы, к промежуточной аттестации (зачету)**

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
3. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
4. Здоровье, его компоненты.
5. Адаптационные резервы.
6. Двигательная активность и здоровье.
7. Подходы и методы оценки физического здоровья.
8. Гармония личности и здоровье.
9. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
10. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
11. Психологические типы как формы психического здоровья.
12. Акцентуации личности. Виды.
13. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
15. Основы рационального питания.
16. Гигиена и здоровье.
17. Двигательная активность и здоровье.
18. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
19. Условия здорового педагогического воздействия (поощрение, наказание, личный пример).
20. Условия здорового педагогического воздействия (внушение, убеждение, оценка)
21. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
22. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
23. Факторы риска и стадии развития зависимости.
24. Психическая саморегуляция, ее виды.
25. Обучение и психическое здоровье.
26. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
27. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
28. Стресс в профессиональной деятельности.
29. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
30. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
31. Античная модель здоровья.
32. Адаптационная модель здоровья.
33. Гуманистическая модель здоровой личности.
34. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.
35. Интеллектуальная активность и творчество как психологический фактор ЗОЖ.
36. Общение и взаимодействие с другими как психологический фактор ЗОЖ.
37. Понятие о привычке. Классификация привычек.

#### **4.8. Темы презентаций**

1. Здоровье, его компоненты и адаптационные резервы
2. Причины и профилактика эмоциональных срывов
3. Анализ занятия с позиции здоровьесбережения
4. Методика мышечной релаксации по Джекобсону
5. Заповеди психологического здоровья
6. Игры-релаксации
7. Психологическая зарядка
8. Гармония личности и здоровье.
9. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
10. Роль питания в сохранении здоровья

## 4.9. Примерные темы рефератов

1. История становления и современное состояние психологии здоровья
2. Исследование представлений о критериях здоровья.
3. Исследование представлений о здоровом образе жизни.
4. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.
5. Представления о здоровой личности в отечественной психологии.
6. Национальные образы здоровья и болезни.
7. Личная психогигиена
8. Психология телесности и здоровье.
9. Представления о сексуальной зрелости как критерии здоровья.
10. Психопрофилактика зависимого поведения.
11. Проблема профессионального здоровья.
12. Акцентированная активность и здоровье.
13. Кризисные состояния и их последствия.
14. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.
15. Вера как опора психологической устойчивости.
16. Психологические аспекты долголетия.
17. Психологический портрет долгожителя.
18. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
19. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
20. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
21. Особенности акмеологического периода развития человека.
22. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
23. Условно-компенсаторные пути самореализации личности.
24. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
25. Формирование внутренней картины здоровья.
26. Разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека.
27. Социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.).
28. Психологические механизмы стрессоустойчивости.
29. Детская и школьная психология здоровья.
30. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
31. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.

## **5. Показатели, критерии и шкала оценивания знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Психология здоровья»**

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся.

Основными формами текущего контроля по дисциплине являются Комплект вопросов к устному опросу, тестовые задания для проведения текущего контроля успеваемости, реферат, практическое задание, презентация.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершается изучением дисциплины. Промежуточная аттестация помогает оценить формирование определенных компетенций.

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

### **5.1. Показатели, критерии и шкала оценивания устных ответов.**

**Опрос** – диалог преподавателя с ординатором, цель которого – систематизация и уточнение имеющихся у ординатора знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала

#### **Критерии оценивания устных ответов на занятиях.**

- умение извлекать и использовать основную информацию из заданных
- полнота знаний теоретического материала;
- умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников;
- умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал;
- умение самостоятельно решать проблему на основе изученных методов, приемов, технологий;
- умение ясно, четко, логично и грамотно излагать мысли, делать умозаключения и выводы;
- умение соблюдать заданную форму изложения;
- умение пользоваться ресурсами сети интернет;
- умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения;
- умение анализировать современное состояние отрасли, науки и техники;
- умение создавать содержательную презентацию выполненной работы;
- способность к публичной коммуникации (демонстрация навыков публичного выступления и ведения дискуссии на профессиональные темы, владение нормами литературного языка, профессиональной терминологией);
- способность эффективно работать самостоятельно;
- способность эффективно работать в команде;
- способность использовать широкие теоретические и практические знания в рамках специализированной части какой-либо области;

### Критерии оценивания устных ответов на зачете.

- полнота знаний теоретического материала;
- умение извлекать и использовать основную информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников;
- умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал;
- умение ясно, четко, логично и грамотно излагать мысли, делать умозаключения и выводы;
- умение пользоваться ресурсами сети интернет;
- умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения;
- умение анализировать современное состояние отрасли, науки и техники;
- умение создавать содержательную презентацию выполненной работы;
- способность к публичной коммуникации (демонстрация навыков публичного выступления и ведения дискуссии на профессиональные темы, владение нормами литературного языка, профессиональной терминологией);
- способность эффективно работать самостоятельно;
- способность эффективно работать в команде;
- способность использовать широкие теоретические и практические знания в рамках специализированной части какой-либо области;

### Показатели и шкала оценивания устного ответа на занятиях, зачете.

Шкала оценивания	Показатели
«Отлично»-зачтено	1) обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, основной и дополнительной литературы, взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии.
«Хорошо»-зачтено	обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого. Обучающийся показывает системный характер знаний по дисциплине и способен к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

<p><b>«Удовлетворительно»-зачтено</b></p>	<p>обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ol>
<p><b>«Неудовлетворительно»-не зачтено</b></p>	<p>обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>

## 5.2. Показатели, критерии и шкала оценивания выполнения тестовых заданий (зачтено/не зачтено).

**Тестирование** – инструмент, с помощью которого педагог оценивает степень достижения ординатором требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из заданий с выбором одного ответа из 3-х или 4-х предложенных.

### **Критерии оценивания тестовых заданий (с оценкой):**

**«Отлично»** - количество положительных ответов 91% и более максимального балла теста.

**«Хорошо»** - количество положительных ответов от 81% до 90% максимального балла теста.

**«Удовлетворительно»** - количество положительных ответов от 71% до 80% максимального балла теста.

**«Неудовлетворительно»** - количество положительных ответов менее 71% максимального балла теста.

## 5.3. Критерии, показатели и шкала оценивания выполнения алгоритма практического навыка:

Практические навыки оцениваются по умению ординатора собрать жалобы, анамнез, составить план профилактических и реабилитационных мероприятий по заболеванию.

Результаты оценки практических навыков и умений оцениваются как "зачтено", "не зачтено" или по пятибалльной шкале.

### **Критерии оценки (по пятибалльной шкале):**

**«Отлично»** - правильно определена цель навыка, работу выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий. Самостоятельно и рационально выбрано и подготовлено необходимое оборудование, все действия проведены в условиях и режимах, обеспечивающих получение наилучших результатов. Научно грамотно, логично описаны наблюдения и сформированы выводы. В представленном фрагменте медицинского документа правильно и аккуратно выполнены все записи, интерпретированы результаты.

Продемонстрированы организационно-трудовые умения (поддержание чистоты рабочего места и порядок на столе, экономное использование расходных материалов).

Навык осуществляет по плану с учетом техники безопасности и правил работы с материалами и оборудованием.

**«Хорошо»** - ординатор выполнил требования к оценке «5», но:

алгоритм проводил в условиях, не обеспечивающих достаточной результативности, допустил два-три недочета или более одной грубой ошибки и одного недочета, алгоритм



проведен не полностью или в описании допущены неточности, выводы сделаны неполные.

**«Удовлетворительно»** - ординатор правильно определил цель навыка; работу выполняет правильно не менее чем наполовину, однако объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы, подбор оборудования, объектов, материалов, а также работы по началу алгоритма провел с помощью преподавателя; или в ходе проведения алгоритма были допущены ошибки в описании результатов, формулировании выводов.

Алгоритм проводился в нерациональных условиях, что привело к получению результатов с большей погрешностью; или при оформлении документации были допущены в общей сложности не более двух ошибок не принципиального для данной работы характера, но повлиявших на результат выполнения; не выполнен совсем или выполнен неверно анализ результатов; допущена грубая ошибка в ходе алгоритма (в объяснении, в оформлении документации, в соблюдении правил техники безопасности при работе с материалами и оборудованием), которая исправляется по требованию преподавателя.

**«Неудовлетворительно»** - не определена самостоятельно цель практического навыка: выполнена работа не полностью, не подготовлено нужное оборудование и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов; в ходе алгоритма и при оформлении документации обнаружилось в совокупности все недостатки, отмеченные в требованиях к оценке «3»; допущены две (и более) грубые ошибки в ходе алгоритма, в объяснении, в оформлении работы, в соблюдении правил техники безопасности при работе с веществами и оборудованием, которые не может исправить даже по требованию преподавателя.

#### **Классификация ошибок**

При оценке знаний, умений и навыков ординаторов следует учитывать все ошибки (грубые и негрубые) и недочеты.

Грубыми считаются следующие ошибки:

- незнание определения основных понятий, законов, правил, основных положений теории, незнание формул, общепринятых символов обозначений величин, единиц их измерения;
- незнание наименований единиц измерения;
- неумение выделить в ответе главное;
- неумение применять знания для решения задач и объяснения явлений;
- неумение делать выводы и обобщения;
- неумение читать и интерпретировать данные лабораторных и инструментальных методов обследования;
- неумение пользоваться первоисточниками, учебником и справочниками;
- нарушение техники безопасности;
- небрежное отношение к оборудованию, приборам, материалам.

Негрубыми считаются следующие ошибки:

- неточность формулировок, определений, понятий, законов, теорий, вызванная неполнотой охвата основных признаков определяемого понятия или заменой 1-2 из этих признаков второстепенными;
- ошибки, вызванные несоблюдением условий проведения методики, наблюдения, условий работы прибора, оборудования;
- ошибки в условных обозначениях;
- нерациональный метод выполнения навыка или недостаточно продуманный план устного ответа (нарушение логики, подмена отдельных основных вопросов второстепенными);
- нерациональные методы работы со справочной и другой литературой.

Недочетами являются:

- нерациональные приемы, выполнения алгоритмов, наблюдений, заданий;
- ошибки в вычислениях (арифметические);
- небрежное выполнение записей;
- орфографические и пунктуационные ошибки.

#### **5.4. Критерии, показатели и шкала оценивания реферата, презентации:**

**Реферат** – продукт самостоятельной работы ординатора, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемого вопроса, приводит различные точки зрения, а также собственное понимание проблемы.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, а также может быть использовано индивидуальное собеседование преподавателя с ординатором по пропущенной теме.

**При оценивании учитывается:**

**Подготовка реферативного сообщения.** Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (междисциплинарных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Описание шкалы оценивания:**

**«Отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена рассматриваемая проблема и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**«Хорошо»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**«Удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**«Неудовлетворительно»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Презентация**– продукт самостоятельной работы ординатора, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

**Критерии оценки презентации**

1. Соблюдение регламента (5–7 мин.).
2. Раскрытие темы доклада.
3. Свободное владение содержанием.
4. Полнота собранного теоретического материала.
5. Презентация доклада (использование доски, схем, таблиц и др.).
6. Умение соблюдать заданную форму изложения, речь.
7. Краткий вывод по рассмотренному вопросу.
8. Ответы на вопросы слушателей.
9. Качественное содержание и подбор демонстрационного материала.
10. Оформление доклада в виде тезисов.

**Описание шкалы оценивания презентации.**

**«Отлично»** – если доклад (презентация) соответствует всем пунктам критериев оценки.

**«Хорошо»** – если доклад (презентация) соответствует 7-9 пунктам критериев оценки.

**«Удовлетворительно»** – если выдерживаются 5-7 критериев оценки.

**«Неудовлетворительно»** – если доклад (презентация) соответствует менее 5 критериев оценки.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина (модуль)	Психология здоровья
Реализуемые компетенции	<b>УК-1</b> - готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу <b>ПК-9</b> - готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>Знать:</b> З - сущность методов системного анализа и системного синтеза; - понятие «абстракция», ее типы и значение. Шифр: З (УК-1) – 7</p> <p><b>Уметь:</b> У – выделять и систематизировать существенные свойства и связи предметов, отделять их от частных, несущественных; - анализировать учебные и профессиональные тексты; - анализировать и систематизировать любую поступающую информацию; - выявлять основные закономерности изучаемых объектов; - анализировать этиологию, механизмы развития и принципы диагностики патологических процессов Шифр: У (УК-1) – 7</p> <p><b>Владеть:</b> В – навыками сбора, обработки информации по учебным и профессиональным проблемам; - навыками выбора методов и средств решения учебных и профессиональных задач. Шифр: З (УК-1) – 7</p> <p><b>Знать:</b> З – Алгоритм формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих. Шифр: З (ПК-9) – 3</p> <p><b>Уметь:</b> У – Формировать у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих Шифр: У (ПК-9) – 3</p> <p><b>Владеть:</b> В – Навыками формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих Шифр: В (ПК-9) – 3</p>
Трудоемкость, з.е.	36/1
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	Зачет (1 семестр)