

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ВГУ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
общей и социальной психологии



Гайдар К.М.

подпись

01.06.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.02.02 Психология здоровья**

*Код и наименование дисциплины в соответствии с Учебным планом*

**1. Шифр и наименование специальности:**

37.05.02 Психология служебной деятельности

**2. Специализация:** Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

**3. Квалификация выпускника:** психолог

**4. Форма обучения:** очная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** общей и социальной психологии факультета философии и психологии

**6. Составители программы:** Тимофеева Ольга Валерьевна, канд. психол. наук  
*ФИО, ученая степень, ученое звание*

**7. Рекомендована:** научно-методическим советом факультета философии и психологии, протокол от 30.06.2020, № 1400-06

*наименование рекомендующей структуры, дата, номер протокола*

*отметки о продлении*

**8. Учебный год:** 2020/2021

**Семестр(-ы):** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель изучения учебной дисциплины – усвоение студентами критериев психического и социального здоровья, вопросов психологического обеспечения здоровья и долголетия человека.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

- 1) знакомство с логикой развития психологии здоровья;
- 2) изучение методологического аппарата данной отрасли знаний;
- 3) выделение видов здоровья и изучение способов его поддержания.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к блоку «Дисциплины (модули)» Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности и входит в вариативную часть этого блока (дисциплина по выбору).

Специальные требования к входным знаниям, умениям и компетенциям при изучении в 1 семестре дисциплины «Психология здоровья» не предъявляются.

Учебная дисциплина «Психология здоровья» является предшествующей для следующих дисциплин: «Психология развития и возрастная психология», «Клиническая психология», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ПК-12	способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<p><b>знать:</b> категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья;</p> <p><b>уметь:</b> анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику разных видов здоровья человека, определяющие их факторы, психологические особенности здоровья в норме и при аномальном генезе</p> <p><b>владеть:</b> навыками применения знаний психологии здоровья для поддержания здорового образа жизни</p>

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах (в соответствии с учебным планом) – 3 ЗЕТ / 108 часов.

Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) – экзамен.

## 13. Виды учебной работы:

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)		
	Всего	По семестрам	
		1 сем.	
Аудиторные занятия	<b>36</b>	<b>36</b>	
в том числе: лекции	36	36	
практические	0	0	

лабораторные	0	0	
Самостоятельная работа	<b>36</b>	<b>36</b>	
Контроль	<b>36</b>	<b>36</b>	
Итого:	<b>108</b>	<b>108</b>	

### 13.1. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<b>Лекции</b>		
1	Введение в психологию здоровья	1. История становления и современное состояние психологии здоровья. 2. Место и роль психологии здоровья в системе наук. 2. Здоровье как системное понятие. 3. Виды здоровья и их критерии. 4. Внутренняя картина здоровья.
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	1. Понятие и факторы физического здоровья. 2. Гармония, психическая адаптация и устойчивость личности. 3. Социальное здоровье личности. 4. Духовное здоровье.
3	Жизненный путь человека и его здоровье	1. Роль зачатия, течения беременности, раннего постнатального периода в здоровье человека. 2. Программы ранней помощи детям от рождения до трех лет. 3. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. 4. Психическое здоровье студентов. 5. Психологические аспекты здоровья взрослого человека. 6. Профилактика старения.
4	Профессиональное здоровье	1. Проблема профессионального здоровья. 2. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. 3. Экстремальные условия деятельности и профессиональное здоровье. 4. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
5	Индивидуально-типологические аспекты здоровья	1. Психологические типы как формы психического здоровья. 2. Акцентуации личности, психопатии и психическое здоровье.
6	Гендер и здоровье	1. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. 2. Гендерные предубеждения.
7	Здоровье и образ жизни	1. Основы рационального питания. 2. Личная гигиена и здоровье. 3. Двигательная активность и здоровье.
8	Основы сексуального здоровья	1. Понятие сексуального здоровья. 2. Количественные и качественные основы сексуальности. 3. Мужская и женская сексуальность. 4. Профилактика сексуальных дисгармоний.
9	Профилактическая наркология	1. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. 2. Легальные и нелегальные наркотики. 3. Молодежь и риск употребления наркотиков. 4. Созависимость.
10	Психическая саморегуляция и здоровье	1. Концепции психической саморегуляции. 2. Виды психической саморегуляции.

### 13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий:

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Пр. занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Введение в психологию	4	0	3	7

	здоровья				
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	4	0	3	7
3	Жизненный путь человека и его здоровье	6	0	3	9
4	Профессиональное здоровье	4	0	3	7
5	Индивидуально-типологические аспекты здоровья	4	0	4	8
6	Гендер и здоровье	2	0	4	6
7	Здоровье и образ жизни	2	0	4	6
8	Основы сексуального здоровья	2	0	4	6
9	Профилактическая наркология	4	0	4	8
10	Психическая саморегуляция и здоровье	4	0	4	8
	Контроль		36		36
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает не только обязательное посещение обучающимся аудиторных занятий (лекций) и активную работу на них, но и самостоятельную учебную деятельность, на которую отводится 36 часов, а также работу при подготовке к промежуточной аттестации – экзамену (отводится 36 часов).

Самостоятельная учебная деятельность студентов по дисциплине «Психология здоровья» предполагает изучение рекомендуемой преподавателем литературы, самостоятельное освоение понятийного аппарата (составление словаря понятий по каждой теме и выполнение понятийных диктантов на лекционных занятиях) и подготовку к текущей аттестации (контрольной работе) (примеры см. ниже).

Изучение рекомендуемой преподавателем литературы предназначено для более глубокого и осмысленного усвоения обучающимися теоретического материала. Одна из главных задач обучающегося – научиться отбирать из психологического текста главные мысли и положения.

Подготовка к понятийным диктантам требует от студента нахождения и усвоения определений ключевых понятий изучаемой темы. Для этого целесообразно использовать как конспекты лекций или литературных источников, рекомендованных для самостоятельного изучения, так и обращение к психологическим словарям. Выполнение понятийного диктанта на лекционном занятии ограничено по времени, поэтому задается, как правило, 5-10 ключевых понятий.

Одновременно с подготовкой к понятийным диктантам обучающиеся составляют словарь понятий по темам и разделам дисциплины.

Все выполняемые студентами самостоятельно задания (изучение литературных источников, словарь понятий) подлежат последующей проверке преподавателем для получения допуска к экзамену.

#### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Васильева О.С. Психология и культура здоровья : базовые понятия, концепции и подходы / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального ун-та, 2011. – 176 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241077">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241077</a>
2	Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. – 168 с. –

	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=105041">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=105041</a>
3	Фролова Ю.Г. Медицинская психология / Ю.Г. Фролова. – Минск : Вышэйшая школа, 2016. – 332 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=477464">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=477464</a>
4	Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. – Самара : Самарский гос. архитектурно-строительный ун-т, 2013. – 216 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099</a>

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
5	Ананьев В.А. Психология здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 384 с.
6	Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья : метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 319 с.
7	Белов В.И. Психология здоровья / В.И. Белов. – Москва ; Санкт-Петербург : КСП : Респекс, 1994. – 271 с.
8	Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме / Б.С. Братусь. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1974. – 96 с.
9	Васильева О.С. Психология здоровья человека : Эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению и специальности «Психология» / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Москва : Академия, 2001. – 343 с.
10	Ганнушкин П.Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика / П.Б. Ганнушкин. – Н. Новгород : НГМА, 2000. – 124 с.
11	Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1999. – 1023 с.
12	Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В.Е. Каган // Вопр. психологии. – 1993. – № 1. – С. 86–88.
13	Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – Москва : ЭКСМО-пресс, 1999. – 416 с.
14	Митяева А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – Москва : Academia, 2008. – 139 с.
15	Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии / В.Н. Мясищев // Психология личности в трудах отечественных психологов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 34–39.
16	Никифоров Г.С. Психология здоровья : учеб. пособие / Г.С.Никифоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 256 с.
17	Практикум по психологии здоровья / под ред Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 351 с.
18	Психология здоровья : учеб. для студ. вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / под ред. Г.С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 606 с.
19	Психология здоровья населения в России / В.В. Гафаров, В.А. Пак, И.В. Гагулин, А.В. Гафарова. – Новосибирск : СО РАМН, 2002. – 359 с.
20	Шарп Д. Психологические типы. Юнговская типологическая модель / Д. Шарп. – Санкт-Петербург : Б.С.К., 1996. – 216 с.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

№ п/п	Источник
21	Тимофеева О.В. Внутренняя сторона болезни : учеб.-метод. пособие для вузов / О.В. Тимофеева. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : Кб). – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл.– Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-210.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-210.pdf</a>
22	Тимофеева О.В. Медицинская психология : учебная программа курса для вузов / О.В. Тимофеева. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 18 с. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-138.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-138.pdf</a>
23	Психология [Электронный ресурс] : Реферативный журнал: РЖ / ВИНТИ. – Москва : ВИНТИ, 2002- . – В ЗНБ ВГУ с 2002 г. – ЭБ. – Ежемесячно.
24	Социальные и гуманитарные науки. Философия и социология : Библиогр. база данных. 1981–2016 гг. / ИНИОН РАН. – Москва, 2017. – (CD–ROM).
25	ЭБС Электронная библиотека технического вуза. – URL: <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>
26	ЭБС Университетская библиотека онлайн. – URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
27	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета.

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Никифоров Г.С. Психология здоровья : учеб. пособие / Г.С.Никифоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 256 с.
2	Тимофеева О.В. Внутренняя сторона болезни : учеб.-метод. пособие для вузов / О.В. Тимофеева. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : Кб). – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – Загл. с титул. экрана. – Свободный доступ из интрасети ВГУ. – Текстовый файл.– Adobe Acrobat Reader 4.0. – URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-210.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-210.pdf</a>

## 17. Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014; бессрочная лицензия.

OfficeSTd 2013 RUS OLP NL Acdmс. Договор №3010-07/37-14 от 18.03.2014; бессрочная лицензия.

Неисключительные права на ПО Dr.Web (антивирусная защита). Сублицензионный контракт №3010-07/77-17 от 29.12.2017, действует до 28.02.2019.

Справочная правовая система «Консультант-плюс», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №14-2000/RD от 10.04.2000 с АО ИК «Информсвязь-Черноземье» (Воронеж); бессрочный.

Справочная правовая система «Гарант», версия сетевая. Договор о сотрудничестве №19/08 от 10.12.2006 с ООО «Гарант-Сервис»; бессрочный.

## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 312): специализированная мебель, ноутбук ASUS X51RL, мультимедиапроектор NEC NP64, экран для проектора.

Лаборатория практической психологии – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 307/4): ноутбук ASUS X51RL, мультимедиапроектор NEC NP64, экран для проектора.

Компьютерный класс (кабинет информационных технологий №1) для проведения индивидуальных и групповых консультаций, аудитория для самостоятельной работы, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г.Воронеж, проспект Революции, д.24, ауд. 301/1): специализированная мебель, 10 ПК на базе процессора Intel i3.

## 19. Фонд оценочных средств:

### 19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения:

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний,	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	ФОС (средства оценивания)
---	---	---	---------------------------

	умений, навыков)		
ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<b>Знать:</b> категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии здоровья, используемых в ней методов, областей практического применения знаний психологии здоровья	1. Введение в психологию здоровья 2. Физическое, психическое и социальное здоровье 3. Жизненный путь человека и его здоровье	Контрольная работа № 1 (темы 1, 2, 3)
	<b>Уметь:</b> анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику разных видов здоровья человека, определяющие их факторы, психологические особенности здоровья в норме и при аномальном генезе	4. Профессиональное здоровье 5. Индивидуально-типологические аспекты здоровья 6. Гендер и здоровье 7. Основы сексуального здоровья 8. Здоровье и образ жизни 9. Профилактическая наркология 10. Психическая саморегуляция и здоровье	Контрольная работа № 2 (темы 4, 6, 10)
	<b>Владеть:</b> навыками применения знаний психологии здоровья для поддержания здорового образа жизни	8. Здоровье и образ жизни 9. Профилактическая наркология 10. Психическая саморегуляция и здоровье	Контрольная работа № 2 (тема 10)
<b>Промежуточная аттестация № 1</b>			КИМ № 1

## 19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на экзамене используются следующие **показатели**:

- 1) знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, законов, закономерностей);
- 2) знание основных методов психологии здоровья;
- 3) умение связывать теоретические положения с областями их практического применения;
- 4) умение иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований;
- 5) умение применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, определяющих их факторов, психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе;
- 6) умение излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы.

Для оценивания результатов обучения на экзамене используется 4-балльная **шкала**: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения:

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированно	Шкала оценок

	сти компетенций	
<p>Полное соответствие ответа обучающегося всем перечисленным показателям по каждому из вопросов контрольно-измерительного материала. Продемонстрировано знание учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, законов, закономерностей), основных методов психологии здоровья; умения связывать теоретические положения с областями их практического применения, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, определяющих их факторов, психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы.</p>	Повышенный уровень	Отлично
<p>Несоответствие ответа обучающегося одному из перечисленных показателей (к одному из вопросов контрольно-измерительного материала) и правильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ</p> <p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей (либо двум к одному вопросу, либо по одному к каждому вопросу контрольно-измерительного материала) и правильные ответы на два дополнительных вопроса в пределах программы. В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отдельные пробелы в знании учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, законов, закономерностей), основных методов психологии здоровья; недостаточно продемонстрированы умения связывать теоретические положения с областями их практического применения, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, определяющих их факторов, психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы.</p>	Базовый уровень	Хорошо
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым двум из перечисленных показателей и неправильный ответ на дополнительный вопрос в пределах программы. ИЛИ</p> <p>Несоответствие ответа обучающегося любым трем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся частичные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, законов, закономерностей), основных методов психологии здоровья; допускаются существенные ошибки при демонстрации умений связывать теоретические положения с областями их практического применения,</p>	Пороговый уровень	Удовлетворительно



<p>иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, определяющих их факторов, психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы.</p>		
<p>Несоответствие ответа обучающегося любым четырем из перечисленных показателей (в различных комбинациях по отношению к вопросам контрольно-измерительного материала). В ответе на основные вопросы контрольно-измерительного материала содержатся отрывочные знания учебного материала и категориального аппарата (верное и глубокое изложение понятий, фактов, законов, закономерностей), основных методов психологии здоровья; допускаются грубые ошибки при демонстрации умений связывать теоретические положения с областями их практического применения, иллюстрировать ответ примерами, фактами психологической феноменологии, данными научных исследований, применять знания психологических теорий и концепций для анализа, объяснения и интерпретации специфики разных видов здоровья человека, определяющих их факторов, психологических особенностей здоровья в норме и при аномальном генезе, излагать материал в процессе ответа логически последовательно, профессионально грамотно, делать полные и обоснованные выводы.</p>	–	Неудовлетворительно

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

#### **19.3.1 Перечень вопросов к промежуточной аттестации – экзамену:**

№	Вопросы к промежуточной аттестации (экзамену)
1	История становления и современное состояние психологии здоровья.
2	Место и роль психологии здоровья в системе наук.
3	Здоровье как системное понятие.
4	Виды здоровья и их критерии.
6	Внутренняя картина здоровья.
7	Гармония, психическая адаптация и устойчивость личности.
8	Социальное здоровье личности.
9	Акцентуации личности, психопатии и психическое здоровье.
10	Психологические аспекты здоровья взрослого человека.
11	Концепции психической саморегуляции.
12	Виды психической саморегуляции.
13	Созависимость.
14	Молодежь и риск употребления наркотиков.
15	Психологические основы первичной профилактики зависимостей.
16	Профилактика сексуальных дисгармоний.
17	Понятие сексуального здоровья.
18	Психологические типы как формы психического здоровья.
19	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
20	Экстремальные условия деятельности и профессиональное здоровье.
21	Работоспособность как критерий профессионального здоровья.

22	Профилактика старения.
23	Проблема профессионального здоровья.
24	Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
25	Основы рационального питания.
26	Личная гигиена и здоровье.
27	Двигательная активность и здоровье.
28	Духовное здоровье.
29	Роль зачатия, течения беременности, раннего постнатального периода в здоровье человека.
30	Программы ранней помощи детям от рождения до трех лет.
31	Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
32	Психическое здоровье студентов.
33	Понятие и факторы физического здоровья.

### 19.3.2 Перечень заданий для контрольных работ:

#### Комплект заданий для контрольной работы № 1

**Темы:** «Введение в психологию здоровья»; «Физическое, психическое и социальное здоровье»; «Жизненный путь человека и его здоровье».

##### Вариант 1

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы критерии психического здоровья?

##### Вариант 2

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: соотнесите понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».

##### Вариант 3

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы критерии социального здоровья?

##### Вариант 4

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: дайте характеристику здоровью в преломлении возрастных особенностей.

##### Вариант 5

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы истоки выделения психологии здоровья в самостоятельную психологическую отрасль?

##### Вариант 6

1. Дать определения следующим понятиям: здоровье, внутренняя картина здоровья, психологическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
2. Дать ответ на вопрос: каковы методы психологии здоровья?

#### Комплект заданий для контрольной работы № 2

**Темы:** «Профессиональное здоровье»; «Гендер и здоровье»; «Психическая саморегуляция и здоровье».

##### Вариант 1

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: в чем заключается работа психолога в поддержании здоровья профессионала?

#### Вариант 2

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: в чем заключается специфика здоровья мужчин?

#### Вариант 3

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: в чем заключается специфика здоровья женщин?

#### Вариант 4

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: какова роль психической саморегуляции в поддержании здоровья?

#### Вариант 5

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: каковы условия успешности проведения аутогенной тренировки?

#### Вариант 6

1. Дать определения следующим понятиям: синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости, профессиональные деформации, методика аутогенной тренировки, методика нервно-мышечной релаксации.

2. Дать ответ на вопрос: каковы условия успешности проведения нервно-мышечной релаксации?

### **Критерии оценки компетенций (результатов обучения) при текущей аттестации (контрольной работе):**

– оценка «отлично» выставляется, если не менее чем на четыре пятых всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие уверенное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; высокую сформированность у него аналитико-синтетических операций и их успешное применение при изложении изучаемого материала; умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также представлять собственную профессиональную позицию;

– оценка «хорошо» выставляется, если не менее чем на две трети всех заданий контрольной работы даны правильные, полные и глубокие ответы, раскрывающие достаточное знание студентом понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; хорошую сформированность у него аналитико-синтетических операций и в целом их адекватное применение при изложении изучаемого материала; хорошо или недостаточно сформированное умение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, а также недостаточную ясность собственной профессиональной позиции;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если правильно выполнено не менее половины всех заданий контрольной работы, при этом допускается недостаточная полнота и глубина ответов, в которых студентом продемонстрирован необходимый минимум знаний понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по

теме; слабая сформированность у него аналитико-синтетических операций, затруднения в их применении при изложении изучаемого материала; фрагментарное использование теоретических знаний при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если с минимально необходимым уровнем решения выполнено менее половины всех заданий контрольной работы, ответы демонстрируют незнание или поверхностное знание студентов понятий, законов, закономерностей, принципов, фактов, содержащихся в конкретных материалах по теме; несформированность у него аналитико-синтетических операций; неумение использовать теоретические знания при трактовке и объяснении практических ситуаций, несформированность собственной профессиональной позиции.

#### **Количественная шкала оценок:**

– оценка «отлично» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 80% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критерию оценки «отлично»;

– оценка «хорошо» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 66% и не более 79% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «отлично» или «хорошо»;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено не менее 50% и не более 65% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «хорошо» или «удовлетворительно»;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если безошибочно выполнено менее 50% заданий контрольной работы, качество решения которых соответствует критериям оценки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

#### **19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущая аттестация проводится в форме контрольных работ. Критерии оценивания приведены выше.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний и умений.

При оценивании используются количественные шкалы оценок. Критерии оценивания приведены выше.

## Форма контрольно-измерительного материала

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой общей и  
социальной психологии

\_\_\_\_\_ К.М. Гайдар  
\_\_\_\_\_.20\_\_

Специальность: 37.05.02 Психология служебной деятельности  
Дисциплина: Психология здоровья  
Курс: 1  
Форма обучения: очная  
Вид аттестации: промежуточная  
Вид контроля: экзамен

### Контрольно-измерительный материал № 13

1. Виды психической саморегуляции.
2. Двигательная активность и здоровье.

Преподаватель \_\_\_\_\_ Тимофеева О.В.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности  
шифр и наименование направления/специальности

Дисциплина Б1.В.ДВ.2.2 Психология здоровья  
код и наименование дисциплины

Специализация Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях  
в соответствии с учебным планом

Форма обучения очная

Учебный год 2018/2019

---

---

Ответственный исполнитель

Доцент кафедры общей и

социальной психологии  
должность, подразделение

\_\_\_\_\_

подпись

Тимофеева О.В.  
расшифровка подписи

2.06.2018

СОГЛАСОВАНО

Куратор ООП ВО

по направлению/ специальности

\_\_\_\_\_

подпись

Гайдар К.М.

расшифровка подписи

3.06.2018

Начальник отдела

обслуживания ЗНБ

\_\_\_\_\_

подпись

Васильченко Л.В.

расшифровка подписи

6.06.2018

---

---

Программа рекомендована НМС факультета философии и психологии

наименование факультета, структурного подразделения

протокол № 1400-06 от 27.06.2018 г.