

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Медико-психолого-фармацевтический факультет

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Психология здоровья"

уровень специалитета

очная форма обучения

срок освоения ОПОП ВО - 5,5 лет

2018 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



25 июня 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины «Психология здоровья»

Для ОПОП ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация
Патопсихологическая диагностика и психотерапия)

Уровень специалитета

Очная форма обучения

Срок освоения ОПОП ВО - 5,5 лет

Медико-психолого-фармацевтический факультет

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Курс - I

Семестр - II

Лекции - 18 час.

Семинарские занятия - 26 час.

Самостоятельная работа - 28 час.

Зачет - II семестр

Всего часов - 72

Трудоемкость дисциплины - 2 ЗЕ

2018 год

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Психология здоровья" состоит в том, чтобы сформировать представление студентов о психологии здоровья как науке, ее структуре, предмете и задачах, основных проблемах, а также определить технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1.2.1. Дисциплина «Психология здоровья» относится к блоку Б1 - «Дисциплины (модули)».

Общая биология (уровень общего среднего образования) (школьный курс)

Знания: о строении нервной системы, строении головного мозга

Умения: определять тип нервной системы

Навыки: диагностики темперамента

Введение в клиническую психологию

Знания: о разделах клинической психологии

Умения: определять факторы психического здоровья

Навыки: здорового образа жизни

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

1.3.1. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Общие сведения о компетенции ПСК-3.6	
Вид деятельности	специализация № 3 "Патопсихологическая диагностика и психотерапия"
Профессиональная задача	Взаимодействие со специалистами в области охраны психического здоровья, с работниками экспертных организаций и учреждений социальной защиты населения
Код компетенции	ПСК-3.6
Содержание компетенции	способностью и готовностью к применению на практике методов патопсихологической диагностики состояния психического здоровья и адаптационных возможностей больных для реализации задач психопрофилактики, психологической коррекции, реабилитации и психотерапии
1	Знать взаимодействие со специалистами в области охраны психического здоровья, с работниками экспертных организаций и учреждений социальной защиты населения
1	Уметь определять доминанты активности, выступающие как опоры психологической устойчивости.
1	Владеть выявлять тип психологического компонента гестационной доминанты беременной женщины.
2	определять синдром эмоционального выгорания по признакам.
	Оценочные средства
1	Ситуационные задачи
2	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ОК-2	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-2
Содержание компетенции	способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции
	Знать
	Уметь
1	прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.
2	использовать психологические знания в своей профессиональной деятельности.
3	определять личностные диспозиции в формировании здоровья человека.
4	использовать критерии психического и социального здоровья для оценки его состояния.
	Владеть

1	оценивать состояние психического здоровья по научным критериям.
Оценочные средства	
1	Вопросы к зачету
2	Вопросы по теме занятия
3	Ситуационные задачи
4	Тесты
5	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ОК-6	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-6
Содержание компетенции	готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
Знать	
Уметь	
1	определять влияние тератогенов на развитие будущего ребенка.
2	определять искажения внутренней картины здоровья ребенка и подростка.
Владеть	
1	определять факторы, влияющие на образ жизни.
Оценочные средства	
1	Вопросы к зачету
2	Вопросы по теме занятия
3	Ситуационные задачи
4	Тесты
5	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ОК-7	
Вид деятельности	-
Профессиональная задача	-
Код компетенции	ОК-7
Содержание компетенции	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
Знать	
Уметь	
1	использовать некоторые виды психической саморегуляции на практике.
Владеть	
1	определять адаптационные резервы организма.
2	оценивать состояние физического здоровья (по в.п. войтенко).
Оценочные средства	
1	Вопросы к зачету
2	Вопросы по теме занятия
3	Ситуационные задачи
4	Тесты
5	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ПК-7	
Вид деятельности	консультативная и психотерапевтическая деятельность
Профессиональная задача	психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических и социально-психологических факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств
Код компетенции	ПК-7
Содержание компетенции	готовностью и способностью осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития
1	Знать психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических и социально-психологических факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств
1	Уметь осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития
1	Владеть технологиями психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития
1	Оценочные средства
1	Вопросы к зачету
2	Вопросы по теме занятия
3	Ситуационные задачи
4	Тесты
5	Примерная тематика рефератов

Общие сведения о компетенции ПК-14	
Вид деятельности	проектно-инновационная деятельность
Профессиональная задача	выбор и применение клинико-психологических технологий, позволяющих осуществлять решение новых задач в различных областях профессиональной практики.
Код компетенции	ПК-14
Содержание компетенции	готовностью сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей
1	Знать выбор и применение клинико-психологических технологий, позволяющих осуществлять решение новых задач в различных областях профессиональной практики.
1	Уметь определять по критериям социальное и душевное здоровье личности.
1	Владеть определять адаптационные резервы организма.
1	Оценочные средства
1	Вопросы к зачету

2	Вопросы по теме занятия
3	Ситуационные задачи
4	Тесты
5	Примерная тематика рефератов

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

		Семестр
Вид учебной работы	Всего часов	II
1	2	3
Аудиторные занятия (всего), в том числе	44	44
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)		
Из общего числа аудиторных часов - в интерактивной форме*	28 64%	28
Семинарские занятия (СЗ)	26	26
Лабораторные работы (ЛР)		
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (СР), в том числе:	28	28
Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях и деловых играх	6	6
Подготовка презентаций, рефератов	2	2
Конспектирование источников и другой учебной литературы	2	2
Решение ситуационных задач	4	4
Подготовка к тестированию	1	1
Подготовка к занятиям	2	2
Подготовка к текущему контролю	1	1
Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации	2	2
Работа с нормативными документами и законодательной базой	2	2
Выполнение контрольной работы (1)	2	2 (1)
Подготовка к промежуточной аттестации	4	4
Вид промежуточной аттестации		Зачет
Контактная работа	44	
Общая трудоемкость час. ЗЕ	72.0 2	72 2

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития.			
		Психология здоровья как новое научное направление	ОК-2, ОК-6	ОК-2, ОК-6
2.	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье			
		Факторы физического здоровья	ОК-7	ОК-7
		Круглый стол «Факторы физического здоровья»	ОК-2, ОК-7	ОК-2, ОК-7
		Психическое здоровье	ОК-6	ОК-6
		Просмотр и обсуждение фильма «Психическое здоровье»	ОК-6	ОК-6
		Социальное и душевное здоровье	ОК-6, ПК-7	ОК-6, ПК-7
		Дискуссия «Социальное и душевное здоровье»	ОК-2, ПК-7	ОК-2, ПК-7
3.	Психология здорового образа жизни			
		Отношение человека к своему здоровью	ОК-7, ПК-14	ОК-7, ПК-14
		Круглый стол «Отношение человека к своему здоровью»	ОК-7	ОК-7
		Здоровый образ жизни	ПК-14	ПК-14
		Круглый стол «Здоровый образ жизни»	ОК-2, ОК-7	ОК-2, ОК-7
		Дискуссия «Здоровый образ жизни»	ОК-7, ПК-14	ОК-7, ПК-14
4.	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей			
		Профилактика нарушений здоровья будущего ребенка на внутриутробном периоде его развития	ПК-14	ПК-14
		Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья	ПСК-3	ПСК-3.6

		Круглый стол «Профилактика нарушений здоровья будущего ребенка на внутриутробном периоде его развития»	ПК-14	ПК-14
		Здоровьесберегающие образовательные технологии	ПК-14	ПК-14
		Анализ научной статьи «Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья»	ОК-6, ПК-14	ОК-6, ПК-14
		Круглый стол «Психическая саморегуляция и здоровье»	ОК-6, ОК-7	ОК-6, ОК-7
		Здоровьеразвивающие образовательные технологии. Зачет.	ПК-14, ПСК-3	ПК-14, ПСК-3.6

2.3. Разделы дисциплины и виды учебной деятельности

			Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)					
№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Л	ЛР	ПЗ	СЗ	СР	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития.	2			2	2	6
2.	2	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье	6			6	10	22
3.	2	Психология здорового образа жизни	4			6	6	16
4.	2	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей	6			12	10	28
		Всего	18			26	28	72

2.4. Тематический план лекций дисциплины

1 курс

2 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5
1	1	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития. [2.00]	Психология здоровья как новое научное направление ОК-2	2
2	2	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Факторы физического здоровья (В интерактивной форме) ОК-7	2
2	3	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Психическое здоровье ОК-6	2
2	4	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Социальное и душевное здоровье (В интерактивной форме) ОК-6,ПК-7	2
3	5	Психология здорового образа жизни [2.00]	Отношение человека к своему здоровью ОК-7,ПК-14	2
3	6	Психология здорового образа жизни [2.00]	Здоровый образ жизни (В интерактивной форме) ПК-14	2

4	7	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Профилактика нарушений здоровья будущего ребенка на внутриутробном периоде его развития ПК-14	2
4	8	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья ПСК-3.6	2
4	9	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Здоровьесберегающие образовательные технологии ПК-14	2
			Всего за семестр	18
			Всего часов	18

2.5.1. Практические занятия

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.5.2. Тематический план семинарских занятий

1 курс

2 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Количество часов
1	2	3	4	5

1	1	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития. [2.00]	Психология здоровья как новое научное направление (В интерактивной форме) ОК-2,ОК-6	2
2	2	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Круглый стол «Факторы физического здоровья» (В интерактивной форме) ОК-2,ОК-7	2
2	3	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Просмотр и обсуждение фильма «Психическое здоровье» (В интерактивной форме) ОК-6	2
2	4	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Дискуссия «Социальное и душевное здоровье» (В интерактивной форме) ОК-2,ПК-7	2
3	5	Психология здорового образа жизни [2.00]	Круглый стол «Отношение человека к своему здоровью» (В интерактивной форме) ОК-7	2
3	6	Психология здорового образа жизни [2.00]	Круглый стол «Здоровый образ жизни» (В интерактивной форме) ОК-2,ОК-7	2
3	7	Психология здорового образа жизни [2.00]	Дискуссия «Здоровый образ жизни» (В интерактивной форме) ОК-7,ПК-14	2
4	8	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Круглый стол «Профилактика нарушений здоровья будущего ребенка на внутриутробном периоде его развития» (В интерактивной форме) ПК-14	2

4	9	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья ОК-6,ПК-14	2
4	10	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Анализ научной статьи «Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья» (В интерактивной форме) ОК-6,ПК-14	2
4	11	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Круглый стол «Психическая саморегуляция и здоровье» (В интерактивной форме) ОК-6,ОК-7	2
4	12	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Здоровьесберегающие образовательные технологии ОК-7,ПК-14	2
4	13	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Здоровьеразвивающие образовательные технологии. Зачет. (В интерактивной форме) ПК-14,ПСК-3.6	2
			Всего за семестр	26
			Всего часов	26

2.6. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.7. Контроль самостоятельной работы

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.8. Самостоятельная работа

2.8.1. Виды самостоятельной работы

1 курс

2 семестр

№ раздела	№ темы	Наименование раздела	Тема	Вид самост.работы	Количество часов
1	2	3	4	5	6
1	1	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития. [2.00]	Психология здоровья как новое научное направление Файлов нет ОК-2 Файлов нет	Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях и деловых играх [2.00]	2
2	2	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Факторы физического здоровья» Файлов нет ОК-6 Файлов нет	Подготовка презентаций, рефератов [2.00]	2
2	3	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Психическое здоровье Файлов нет ОК-7 Файлов нет	Конспектирование источников и другой учебной литературы [2.00]	2

2	4	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [2.00]	Социальное и душевное здоровье Файлов нет ОК-7,ПК-7 Файлов нет	Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях и деловых играх [2.00]	2
3	5	Психология здорового образа жизни [2.00]	Отношение человека к своему здоровью Файлов нет ОК-7,ПК-14 Файлов нет	Решение ситуационных задач [2.00]	2
3	6	Психология здорового образа жизни [2.00]	Отношение человека к своему здоровью Файлов нет ОК-7 Файлов нет	Подготовка к тестированию [1.00], Решение ситуационных задач [1.00]	2
3	7	Психология здорового образа жизни [2.00]	Здоровый образ жизни Файлов нет ПК-14 Файлов нет	Подготовка к занятиям [2.00]	2
4	8	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Профилактика нарушений здоровья будущего ребенка на внутриутробном периоде его развития Файлов нет ПСК-3.6 Файлов нет	Подготовка к текущему контролю [1.00], Решение ситуационных задач [1.00]	2

4	9	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья Файлов нет ПСК-3.6 Файлов нет	Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации [2.00]	2
4	10	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Психическая саморегуляция и здоровье Файлов нет ПК-14 Файлов нет	Работа с нормативными документами и законодательной базой [2.00]	2
4	11	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Здоровьесберегающие образовательные технологии Файлов нет ПК-14 Файлов нет	Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях и деловых играх [2.00]	2
4	12	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей [2.00]	Здоровьесберегающие образовательные технологии Файлов нет ОК-7, ПК-14 Файлов нет	Выполнение контрольной работы [2.00]	2
2	13	Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье [4.00]	Психическое здоровье Файлов нет ОК-7 Файлов нет	Подготовка к промежуточной аттестации [4.00]	4
			Всего за семестр		28

			Всего часов		28
--	--	--	-------------	--	----

2.8.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	2	3
1	Василькова Ж.Г. Психология здоровья : фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по специальности 37.05.01 Клиническая психология (очная форма обучения) [Электронный ресурс]. - 2018.	ЭБС КрасГМУ
2	Психология здоровья [Электронный ресурс] : сборник методических рекомендаций для преподавателя к семинарским занятиям по специальности 37.05.01 Клиническая психология (очная форма обучения) / сост. Ж. Г. Василькова ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2017.	ЭБС КрасГМУ
3	Психология здоровья [Электронный ресурс] : сборник методических указаний для обучающихся к семинарским занятиям по специальности 37.05.01 Клиническая психология (очная форма обучения) / сост. Ж. Г. Василькова ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2017.	ЭБС КрасГМУ
4	Психология здоровья [Электронный ресурс] : сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по специальности 37.05.01 Клиническая психология (очная форма обучения) / сост. Ж. Г. Василькова ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2017.	ЭБС КрасГМУ

2.9. Оценочные средства, в том числе для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

2.9.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

2 семестр					
			Оценочные средства		
№ п/п	Виды контроля	Наименование раздела дисциплины	Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6
1	Для входного контроля				
		Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития.			
			Тесты	5	4
2	Для текущего контроля				
		Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития.			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
			Тесты	По числу студентов	По числу студентов
		Физическое, психическое, духовное и социальное здоровье			
			Ситуационные задачи	По числу студентов	По числу студентов
			Тесты	2 - 5	1
		Психология здорового образа жизни			
			Ситуационные задачи	По числу студентов	По числу студентов
		Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей			
			Вопросы по теме занятия	По числу студентов	По числу студентов
3	Для промежуточного контроля				
			Вопросы к зачету	По числу студентов	По числу студентов
			Тесты	2 - 5	1 - 2

			Ситуационные задачи	По числу студентов	По числу студентов
--	--	--	---------------------	--------------------	--------------------

2.9.2. Примеры оценочных средств

Входной контроль

Тесты

1. ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

1) больной человек

2) здоровый человек

3) критерии здоровья

4) факторы здоровья и болезни

Правильный ответ: 2

ОК-6

2. КРИТЕРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1) физическое развитие

2) физическая подготовленность

3) функциональная подготовленность

4) все ответы верны

Правильный ответ: 4

ПК-14

3. ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

1) самооценка

2) социальный статус

3) семья

4) сила воли

5) деньги

Правильный ответ: 1, 4

ОК-6

Текущий контроль

Вопросы по теме занятия

1. Представление о физическом здоровье в психологии здоровья, в медицине

ОК-2

2. Предмет и задачи психологии здоровья.

ОК-2

3. Основные факторы физического здоровья.

ОК-2

Ситуационные задачи

1. Ситуационная задача №1: Гибкость мышц, прочность связочного аппарата и подвижность суставов.

- 1) К каким резервам относится вышеперечисленное?
- 2) От каких факторов это зависит?

Ответ 1: Структурным

Ответ 2: Генетика, характер и частота движений в течении жизни

ОК-7

2. Ситуационная задача №2: Человек может совершать забег на длинные дистанции без неприятных последствий со здоровьем, сердечно-сосудистая и другие системы функционируют при этом нормально.

- 1) Какой благоприятный фактор физического здоровья проиллюстрирован в данном примере?
- 2) Тренируется ли этот параметр?

Ответ 1: Функциональная подготовленность

Ответ 2: Да

ОК-7

3. Ситуационная задача №3: Врач считает, что здоровый человек – это тот, у кого отсутствуют болезни.

- 1) Сторонником какой концептуальной модели здоровья он является?
- 2) Какие дефициты у этой позиции?

Ответ 1: Медицинской

Ответ 2: Идеалистична, зоровых по данной логике нет

ОК-2

Тесты

1. ПАРАМЕТР ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ОТ КОТОРОГО ЗАВИСИТ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

- 1) функциональная подготовленность**

- 2) физическая подготовленность
- 3) стрессоустойчивость
- 4) выносливость

Правильный ответ: 1

ОК-2

2. ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО, ПРИ КОТОРОМ МОГУТ СОЧЕТАТЬСЯ ВЫСОКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ И НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

1) аутизм

- 2) деменция
- 3) депрессия
- 4) тревожное расстройство личности

Правильный ответ: 1

ОК-6

3. КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 1) рациональное питание
- 2) оптимальный режим сна и бодрствования
- 3) оптимальный режим труда и отдыха

4) все ответы верны

Правильный ответ: 4

ОК-2

Промежуточный контроль

Вопросы к зачету

1. Показатели физического здоровья

- 1) К показателям физического здоровья относятся: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность и адаптационные резервы организма

ОК-2 , ОК-6

2. Критерии социального здоровья

- 1) Умение инициировать контакты, способность конструктивно конфликтовать, сотрудничать и кооперироваться, осуществлять эффективную коммуникацию, чувство комфорта среди людей, способность любить и уважать людей, а также умеренная потребность в любви и уважении окружающих

ОК-7 , ПК-7 , ПК-14

3. Принципы здорового образа жизни

1) Рациональное питание, оптимальный режим сна/бодрствования, труда/отдыха, благоприятная социальная и экологическая среда, оптимальные условия жизни, профилактика гиподинамии

ОК-2 , ОК-7 , ПК-14

Ситуационные задачи

1. **Ситуационная задача №1:** Охарактеризуйте парадокс отношения современного человека к своему здоровью

1) Каковы тенденции этого отношения?

2) Исправима ли эта ситуация?

Ответ 1: Понимает, что надо о здоровье заботиться, но ничего для этого не делает

Ответ 2: Чем старше человек, тем сложнее это корректировать

ОК-7

2. **Ситуационная задача №2:** Женщина одновременно выполняет функции «воспитателя», «жены», «работницы» и чувствует, что многого не успевает и сильно устает.

1) Как называется данный феномен?

2) Может ли это привести к неврозу?

Ответ 1: «Ролевая перегрузка» или «гендерный конфликт»

Ответ 2: Да

ОК-2

3. **Ситуационная задача №3:** Человек высказывает понимание и желание улучшить свое здоровье, однако объясняет отсутствие реальных действий по его укреплению дефицитом времени.

1) Какой феномен проиллюстрирован?

2) Какой компонент внутренней картины здоровья западает?

Ответ 1: парадокс отношения к здоровью современного человека

Ответ 2: мотивационно-поведенческий

ОК-7

Тесты

1. **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, ПОМОГАЮЩАЯ РАЗВИТЬ У РЕБЕНКА УМЕНИЯ И НАВЫКИ ЕЖЕДНЕВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

1) формирующая

2) воспитывающая

3) развивающая

4) сохраняющая

Правильный ответ: 1, 2, 3

ОК-7

2. ВРЕДНОСНЫЕ ВЛИЯНИЯ НА ПЛОД ВО ВНУТРИУТРОБНОМ ПЕРИОДЕ

1) терратогены

2) факторы

3) условия

4) предпосылки

Правильный ответ: 1

ОК-6

3. УБЕЖДЕНИЯ, ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ, СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ

1) внутренняя картина болезни

2) внутренняя картина здоровья

3) тип отношения к болезни

4) культ здоровья

Правильный ответ: 2

ОК-2

2.10. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Данный вид работы учебным планом не предусмотрен

2.11. Перечень практических умений/навыков

1 курс

2 семестр

№ п/п	Практические умения
1	2
1	Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-2
2	Использовать психологические знания в своей профессиональной деятельности. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-2
3	Определять личностные диспозиции в формировании здоровья человека. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-2
4	Использовать критерии психического и социального здоровья для оценки его состояния. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-2
5	Определять факторы, влияющие на образ жизни. Файлов нет Уровень: Владеть ОК-6
6	Определять влияние тератогенов на развитие будущего ребенка. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-6
7	Определять искажения внутренней картины здоровья ребенка и подростка. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-6
8	Использовать некоторые виды психической саморегуляции на практике. Файлов нет Уровень: Уметь ОК-7
9	Определять адаптационные резервы организма. Файлов нет Уровень: Владеть ОК-7,ПК-14

10	Оценивать состояние физического здоровья (по В.П. Войтенко). Файлов нет Уровень: Владеть ОК-7
11	Оценивать состояние психического здоровья по научным критериям. Файлов нет Уровень: Владеть ОК-2
12	Определять доминанты активности, выступающие как опоры психологической устойчивости. Файлов нет Уровень: Уметь ПСК-3.6
13	Определять синдром эмоционального выгорания по признакам. Файлов нет Уровень: Владеть ПСК-3.6
14	Определять по критериям социальное и душевное здоровье личности. Файлов нет Уровень: Уметь ПК-14
15	Осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития Файлов нет Уровень: Уметь ПК-7
16	Выявлять тип психологического компонента гестационной доминанты беременной женщины. Файлов нет Уровень: Владеть ПСК-3.6
17	Технологиями психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития Файлов нет Уровень: Владеть ПК-7

2.12. Примерная тематика рефератов (эссе)

1 курс

2 семестр

№ п/п	Темы рефератов
1	2
1	Влияние индивидуально-типологических особенностей личности на ее социальное и душевное здоровье. Файлов нет ОК-6
2	Проявление синдрома эмоционального выгорания у людей различных профессий. Файлов нет ОК-2
3	Влияние типа родительского воспитания на формирование внутренней картины здоровья ребенка дошкольного возраста. Файлов нет ОК-6
4	Формирование внутренней картины здоровья в онтогенезе. Файлов нет ОК-7,ПК-7
5	Внешние и внутренние факторы отношения к здоровью современного человека Файлов нет ПК-14
6	Здоровый образ жизни и иммунитет современного человека. Файлов нет ПК-14
7	Стресс и беременность. Файлов нет ПСК-3.6

8	Психологические особенности подростков, склонных к аддиктивным формам поведения Файлов нет ПСК-3.6
9	Возрастной аспект психической саморегуляции. Файлов нет ПСК-3.6
10	Гендерный аспект психической саморегуляции Файлов нет ОК-2

2.13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

2.13.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	2	3
1	Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. - Москва : Академический проект, 2020. - 192 с. - Текст : электронный. - URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128357.html	ЭБС Консультант студента (ВУЗ)

2.13.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Вид носителя (электронный/бумажный)
1	2	3
1	616.89 П86 Психологическое здоровье населения [Электронный ресурс] : коллектив. моногр. / Н. Н. Вишнякова, О. В. Волкова, Ж. Г. Дусказиева [и др.] ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : Версо, 2015. - 188 с. - ISBN 9785906477149	ЭБС КрасГМУ

2.13.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Порядковый номер	1
Наименование	Электронный учебник Психология здоровья
Вид	Интернет-ресурс
Форма доступа	https%3A%2F%2Fworld-psychology.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F09%2F138582_525AD_nikiforov_g_s_psihologiya_zdorovya_uchebnik_dlya_vuzov.pdf
Рекомендуемое использование	Для практических занятий и самостоятельной работы студента

Порядковый номер	2
Наименование	Информационный ресурс о здоровом образе жизни
Вид	Интернет-ресурс
Форма доступа	http%3A%2F%2Fstanzdorovei.ru%2Fzdorove%2Fpsikhologiya-zdorovya.html
Рекомендуемое использование	Для самостоятельной работы студента

2.13.4. Карта перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация Патопсихологическая диагностика и психотерапия) для очной формы обучения

№ п/п	Вид	Наименование	Режим доступа	Доступ	Рекомендуемое использование
1	2	3	4	5	6
1.	Видеоуроки практических навыков	-/-	-/-	-/-	-/-
2.	Видеолекции	-/-	-/-	-/-	-/-
3.	Учебно-методический комплекс для дистанционного обучения	-/-	-/-	-/-	-/-
4.	Программное обеспечение	-/-	-/-	-/-	-/-
5.	Информационно-справочные системы и базы данных	ЭБС Консультант студента ВУЗ ЭБС Айбукс ЭБС Букар ЭБС Лань ЭБС Юрайт ЭБС MedLib.ru НЭБ eLibrary БД Web of Science БД Scopus ЭМБ Консультант врача Wiley Online Library Springer Nature ScienceDirect (Elsevier) СПС КонсультантПлюс СПС Консультант Плюс	http://www.studmedlib.ru/ https://ibooks.ru/ https://www.books-up.ru/ https://e.lanbook.com/ https://www.biblio-online.ru/ https://www.medlib.ru https://elibrary.ru/ http://webofscience.com/ https://www.scopus.com/ http://www.rosmedlib.ru/ http://search.ebscohost.com/ http://onlinelibrary.wiley.com/ http://journals.cambridge.org/ https://rd.springer.com/ https://www.sciencedirect.com/ http://www.consultant.ru/	По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю По логину/паролю, по IP-адресу По логину/паролю, по IP-адресу По IP-адресу По логину/паролю По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу По IP-адресу	Для самостоятельной работы, при подготовке к занятиям

2.13.5. Материально-техническая база дисциплины, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Психология здоровья" по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация Патопсихологическая диагностика и психотерапия) (очное, высшее образование, 5,50) для очной формы обучения

№ п/п	Наименование	Кол-во	Форма использования
1	2	3	4
	Аудитория №1		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	60	
9	Посадочные места	360	
10	Индукционная система Исток С1и	1	
11	Акустический усилитель и колонки	1	
	Аудитория №2		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	

4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	60	
9	Посадочные места	360	
	Лекционный зал лабораторного корпуса		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	60	
9	Посадочные места	300	
10	Индукционная система Исток С1и	1	
	Аудитория №3		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100

1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	32	
9	Посадочные места	256	
	Лекционный зал морфологического корпуса		аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735, V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Микрофон	1	
3	Доска	1	
4	Компьютер	1	
5	Колонки	1	
6	Проекционный экран	1	
7	Трибуна	1	
8	Стол	100	
9	Посадочные места	350	
10	Индукционная система Исток С1и	1	
11	Акустический усилитель и колонки	1	

	Учебная аудитория 205		учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, аудитория для проведения занятий лекционного типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Ноутбук	1	
2	Комплект учебной мебели, посадочных мест	40	
3	Проекционный экран	1	
4	Видеопроектор	1	
	Учебная аудитория № 201		учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации
1	Комплект учебной мебели, посадочных мест	24	
	Помещение для хранения и профилактического обслуживания		аудитория для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
1	Комплект раздаточных материалов (переносное)	1	
2	Комплекты стимульных материалов для проведения диагностических исследований (переносное)	1	
3	Комплект наглядных пособий (переносное)	1	
	Читальный зал НБ		аудитория для самостоятельной работы Программное обеспечение: Microsoft Windows: 43344704, 60641926, 60641927, 61513487, 61513488, 65459253, 65459265, 69754734, 69754735,V9233887 Microsoft Office: 43344704, 60641927, 61513487, 65459253 Kaspersky Endpoint Security: 13C8-230601-131918-526-1100
1	Проектор	1	
2	Клавиатура со шрифтом Брайля	13	
3	Экран	1	
4	Ноутбук	1	

5	Персональный компьютер	18	
6	Сканирующая и читающая машина CARA CE	1	
7	Стол	30	
8	Посадочные места	43	
9	Индукционная система Исток С1и	1	
10	Головная компьютерная мышь	1	
11	Клавиатура программируемая крупная адаптивная	1	
12	Джойстик компьютерный	1	
13	Принтер Брайля (рельефно-точечный)	1	
14	Специализированное ПО: экранный доступ JAWS	1	
15	Ресивер для подключения устройств	1	

2.14. Образовательные технологии

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины: традиционные, контекстного обучения, личностно-ориентированные, интерактивные: 64 % интерактивных часов от объема аудиторных часов. В рамках изучения дисциплины «Психология здоровья» обучение проводится на лекциях, семинарских занятиях, а также в результате самостоятельного изучения отдельных тем. Занятия проводятся с использованием следующих методов обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод проблемного изложения, исследовательский. В рамках изучения дисциплины проводятся следующие разновидности лекций: проблемная, лекция с применением техники обратной связи, лекция-беседа, лекция-дискуссия. Проводятся следующие разновидности семинарских занятий: традиционный, с использованием докладов по вопросам темы семинара, «вопрос-ответ», круглый стол, проблемный, тематический, системный, семинар-дискуссия, работа в малых группах, анализ проблемных ситуаций и клинических случаев, работа в малых группах, соревнование, работа с наглядным пособием. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся включает следующие виды учебной деятельности: работа с учебниками и монографиями, конспектирование, упражнения, решение тестов и задач, проведение исследования, подготовка ответов на вопросы.

2.15. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

		Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин			
№ п/п	Наименование последующих дисциплин	1	2	3	4
1	Психология экстремальных ситуаций		+	+	+
2	Социальная психология		+		
2	Клиническая психология в геронтологии и гериатрии		+	+	
3	Психосоматика с практикумом		+	+	+
4	Дифференциальная психология		+	+	
4	Клиническая нейропсихология	+	+		
5	Психология отклоняющегося поведения		+		
5	Нарушения психического развития в детском возрасте		+	+	

2.16. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение складывается из аудиторных занятий (44 час.), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (28 час). Основное учебное время выделяется на изучение основных проблем психологии здоровья. При изучении учебной дисциплины необходимо освоить практические умения и навыки здорового образа жизни. Семинарские занятия проводятся в виде учебных занятий традиционной и интерактивной формы с использованием дискуссий, деловых игр, демонстрации методического материала и использования наглядных пособий, решения алгоритмов клинических ситуаций, ответов на тестовые задания. В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: дискуссии, деловые игры, обсуждение результатов исследования. Соотношение традиционных и интерактивных занятий в учебном процессе составляет 36 % / 64%. Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку к семинарским занятиям и включает конспектирование первоисточников, подготовку докладов, проведение исследований. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по данной дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические указания для обучающихся и методические рекомендации для преподавателей. Во время изучения учебной дисциплины студенты самостоятельно проводят психологические исследования, оформляют результаты исследования и представляют аналитический исследовательский материал. Подготовка доклада, обобщение результатов исследования способствуют формированию научно-исследовательских, психодиагностических навыков (умений). Исходный контроль знаний студентов определяется тестированием, текущий - ответами на вопросы к занятию, решением тестов и ситуационных задач. Промежуточный - ответами на вопросы к зачету, решением тестов и ситуационных задач.

2.17. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

по заявлению обучающегося кафедрой разрабатывается адаптированная рабочая программа с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающегося.

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими;
- присутствие преподавателя, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры. В случае невозможности беспрепятственного доступа на кафедру организовывать учебный процесс в специально оборудованном помещении (ул. Партизана Железняка, 1, Университетский библиотечно-информационный центр: электронный читальный зал (ауд. 1-20), читальный зал (ауд. 1-21).

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

Категории студентов	Оборудование	Формы
С нарушением слуха	1. Индукционная система Исток с1и	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	1. Сканирующая и читающая машина SARA CE; 2. Специализированное ПО: экранный доступ JAWS; 3. Наклейка на клавиатуру со шрифтом Брайля; 4. Принтер Брайля (рельефно-точечный);	- в печатной форме (по договору на информационно-библиотечное обслуживание по межбиблиотечному абонементу с КГБУК «Красноярская краевая специальная библиотека – центр социокультурной реабилитации инвалидов по зрению» №2018/2 от 09.01.2018 (срок действия до 31.12.2022) - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

С нарушением опорно-двигательного аппарата	1. Специализированный стол; 2. Специализированное компьютерное оборудование (клавиатура программируемая крупная адаптивная, головная компьютерная мышь, джойстик компьютерный);	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
1. Ресивер для подключения устройств.		