

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой психологии
Протокол от «28» 08.2017 г.
№ 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
(Б1.В.ДВ.21)**

не устанавливается

краткое наименование дисциплины

по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности
специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности»

квалификация выпускника: Психолог

форма обучения: очная

Год набора - 2018

Новосибирск, 2017 г.

Автор–составитель:

кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры психологии Петров О.И.

Заведующий кафедрой психологии

доцент, кандидат психологических наук Войтик И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1. Основная литература	17
6.2. Дополнительная литература.....	17
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.	18
6.4. Нормативные правовые документы.	18
6.5. Интернет-ресурсы.	18
6.6. Иные источники.....	18
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	16

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.21 «Психология здоровья» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-12	Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.	ПК-12.1	Способность давать оценку физическому и психическому здоровью индивида, посредством наблюдения за его поведением.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Организационно-педагогическое сопровождение группы (курса), обучающихся по программам ВО (3.4); Проведение профориентационных мероприятий со школьниками и их родителями (законными представителями) (3.5)	ПК-12.1	на уровне знаний: - в оценке физического и психического здоровья индивида, посредством наблюдения за его поведением; - здоровьесберегающих технологий в образовании;
		на уровне умений: - давать оценку физическому и психическому здоровью индивида - применять методы здоровьесберегающих технологий в образовании;

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем 42 ч. (из них занятий лекционного типа 14 ч., практических занятий – 28 ч.) и 30 ч. приходится на самостоятельную работу обучающихся;

Место дисциплины

Дисциплина «Психология здоровья» (Б1.В.ДВ.2.1) изучается студентами очной формы обучения на 2 курсе в 3 семестре.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	Основы психического здоровья							
Тема 1.1	Предмет и история психологии здоровья	12	2		4		6	Опрос 1
Тема 1.2	Стресс, эмоции и здоровье	22	2		4		6	
Раздел 2	Окружающая среда и здоровье							
Тема 2.1	Климато-геофизические, антропогенные, социальные факторы и их влияние на здоровье	22	4		4		6	Опрос 2 Контрольная работа
Тема 2.2	Системы жизнеобеспечения (СЖО), образ жизни и здоровье	22	2		8		6	
Тема 2.3	Психология профессионального здоровья, долголетия и психофизиологические методы коррекции стрессовых состояний	22	4		8		6	
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72	14		28		30	ак.час
		2						з.е.
		54						астр.час

Содержание дисциплины

Раздел 1. Основы психического здоровья

Тема 1.1 Предмет и история психологии здоровья

Определение предмета психологии здоровья. Формулировки понятий здоровья, психического здоровья, общественного здоровья. Зависимость здоровья от внешних и внутренних факторов. Составляющие части психологии здоровья. Сфера интересов психологии здоровья. Жизненные позиции по отношению к здоровью и поведенческие реакции.

Зарождение психологии здоровья. Психология здоровья за рубежом. Отечественные школы психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Интересы психологии здоровья.

Психологическая зависимость перед западным мировоззрением. Преимущества западного и восточного мировоззрения. Исторические корни различий Востока и Запада. Преимущества традиционного образа жизни в экстремальных климато-географических условиях среды обитания.

Психофизиологическая основа «природного» и «социального» путей развития цивилизации. Наиболее перспективный путь развития психологии здоровья.

Тема 1.2 Стресс, эмоции и здоровье

Понятие стресса. Задачи стресса в организме. Стресс и его виды. Варианты стресс-реакции. Сущность стресс-реакции. Эустресс и дистресс. Пути реализации стресс-реакции. Общий адаптационный синдром и его стадии. Два типа психологического реагирования на стресс. Методика определения стрессоустойчивости. Предрасположенность к развитию негативного стресса. Экологически обусловленный стресс. Стресс и работоспособность. Стресс и болезни.

Понятие эмоций. Двойственность эмоций. Длительность эмоциональных явлений. Эмоциональные особенности личности. Управление эмоциональными реакциями. Эмоции и адаптационные возможности организма. Эмоции и расстройства физиологических функций. Эмоционально-стрессовые реакции и патология. Эмоции и сердечно-сосудистые заболевания. Эмоциональная смерть. Эмоции и функции полушарий мозга. Подходы к коррекции эмоциональных реакций. Эмоциональное состояние и психическое здоровье. Путь к формированию положительных эмоций.

Отношение человека к сохранению здоровья. Взгляды В.М. Бехтерева на обеспечение развития и здоровья личности. Основные принципы психологии здоровья у Н.М. Амосова. Опыт сохранения здоровья в Германии. Государство и охрана здоровья. Экстремальные факторы среды как фактор риска. Факторы риска расстройств здоровья людей в понимании современной медицины. Питание как фактор риска. Избыточная масса тела. Низкая физическая активность. Курение и алкоголь. Возраст. Половые различия. Адаптивные индивидуальные типы. Гелиогеофизическое импринтирование.

Раздел 2. Окружающая среда и здоровье

Тема 2.1 Климато-геофизические, антропогенные, социальные факторы и их влияние на здоровье

Человек как микрокосмический объект. Солнечные факторы, влияющие на здоровье человека. Геомагнитные факторы. Геофизические возмущения и сердечно-сосудистая система. Ультрафиолетовое облучение и здоровье. Видимый свет и здоровье человека. Сезонные депрессии. Влияние гравитации на самочувствие людей. Погода и здоровье. Комфортность территорий. Понятие физиологической и патологической метеочувствительности.

Проблемы антропогенного загрязнения. Основные источники химического загрязнения среды. Загрязнение атмосферного воздуха. Загрязнение воды и почвы. Загрязнение окружающей среды на промышленных предприятиях. Биологические антропогенные факторы. Физические антропогенные факторы.

Социальные факторы и показатели здоровья. Недостаточное питание. Избыточное, нерациональное питание. Жилищно-бытовые условия. Гигиена личная и окружающей среды. Риск сердечно-сосудистых заболеваний и национальное экономическое состояние, курение, гиподинамия, потребление животных жиров и алкоголя, социально обусловленный эмоциональный стресс. Вредные привычки и болезни. Заболевания как социопатии.

Тема 2.2 Системы жизнеобеспечения (СЖО), образ жизни и здоровье

Необходимость создания технологий, обеспечивающих не столько оздоровление отдельного человека, сколько влияющих на ключевые звенья системы жизнеобеспечения. Условия формирования систем жизнеобеспечения. Основные элементы систем жизнеобеспечения. Подсистема «Здоровье населения». Подсистема «Внешняя среда». Охрана окружающей среды. Подсистема «Социальная сфера». Жилище человека в системе жизнеобеспечения. Микроклимат. Световой режим. Требования к одежде и обуви. Требования к транспортному обслуживанию. Водоснабжение. Информационно-аналитическое обеспечение.

Доминирующая роль образа жизни в обеспечении здоровья человека. Понятие образа жизни. Категория здорового образа жизни. Мотивации формирования здорового образа жизни. Качество жизни людей. Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью. Составляющие здорового образа жизни: - сон, питание, отказ от вредных привычек, физическая активность и закаливание, личная гигиена, труд и отдых, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность, отношения в семье. Недопустимые аспекты образа жизни. Недопустимость отрицательных эмоций.

Тема 2.3 Психология профессионального здоровья, долголетия и психофизиологические методы коррекции стрессовых состояний

Научная организация труда. Человек как биосоциальное существо и труд. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Психическое здоровье и выход на пенсию.

Современные представления о старости и старении. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства. Особенности психического старения человека: восприятие, мышление, память, внимание, воображение, психомоторика, эмоции. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения.

Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.21 «Психология здоровья» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 4.

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1. Основы психического здоровья	
Тема 1.1 Предмет и история психологии здоровья	Устные ответы на вопросы
Тема 1.2 Стресс, эмоции и здоровье	
Раздел 2. Окружающая среда и здоровье	
Тема 2.1. Климато-геофизические, антропогенные, социальные факторы и их влияние на здоровье	Устные ответы на вопросы Контрольная работа
Тема 2.2. Системы жизнеобеспечения (СЖО), образ жизни и здоровье	
Тема 2.3. Психология профессионального здоровья, долголетия и психофизиологические методы коррекции стрессовых состояний	

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в форме устного собеседования и выполнения контрольной работы.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые вопросы по разделу 1. «Основы психического здоровья».

1. Сформулировать определение предмета психологии здоровья.
2. Обозначить понятие здоровья человека
3. Перечислить задачи психологии здоровья
4. Описать основные моменты роли психологии в сохранении здоровья
5. Когда и где впервые появилась наука психология здоровья?
6. Где в России и кем наиболее активно развивается психология здоровья?
7. Перечислите, с какими науками связана дисциплина психология здоровья?
8. Определите основные различия в показателях здоровья на Востоке и Западе?
9. Опишите преимущества западного миропонимания в обеспечении здоровья населения?
10. Роль правополушарного и левополушарного мироощущения в обеспечении адаптивной устойчивости?

Типовые вопросы по разделу 2. «Окружающая среда и здоровье»

1. Что должна включать подсистема «Здоровье населения»?
2. Опишите подсистему СЖО «Внешняя среда»?
3. Расскажите о подсистеме «Производственная сфера»?
4. Что можно рассказать об охране окружающей среды и роли медико-экологического мониторинга?
5. Перечислите основные элементы подсистемы «Социальная сфера»?
6. Перечислите основные понятия образа жизни человека?

- 7.Опишите влияние отношения к здоровью на состояние физического и психического здоровья человека?
- 8.Расскажите об основных элементах здорового образа жизни?
- 9.Объясните необходимость изменения рационов питания в зависимости от климатических факторов?
- 10.Опишите особенности питания при стрессе?

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

Типовые варианты контрольной работы по курсу дисциплины «Психология здоровья»

1. Психология здоровья в современной науке
2. Понятия психического и физического здоровья человека
3. Роль психологии в сохранении здоровья
4. Факторы психологической успешности руководителя
5. Влияние стресса на психологическое состояние и здоровье человека
6. Психологические основы здорового образа жизни. Организация здорового образа жизни
7. Психология и подходы к обеспечению здорового питания
8. Факторы риска, влияющие на психическую устойчивость
9. Психологические основы возникновения вредных привычек
10. Что такое эмоции? Значение положительных и отрицательных эмоций для человека.
11. Два типа поведения, выделенных М.Фридманом и Р.Розенманом.
12. Значение стресса для организма человека
13. Методы борьбы со стрессом
14. Критерии здоровья
15. Психология профессионального здоровья
16. Психологическая саморегуляция
17. Окружающая среда и здоровье
18. Психология старения
19. Психическое самоуправление и здоровье
20. Механизмы психологической защиты
21. Социально обусловленный стресс и его последствия для здоровья
22. Оптимизация психической устойчивости
23. Климатогеофизические факторы и здоровье. Роль Солнца в жизни человека. Магнитное поле Земли и биологические процессы.
24. Психология обоснования перехода на «летнее» время
25. Техногенное загрязнение среды и здоровье
26. Психологические основы долголетия
27. Современное понимание здоровья
28. Асимметрии мозга и эмоции
29. Негативный и позитивный стресс
30. Психологическое восприятие работы и здоровье
31. Психическое, физическое, социальное здоровье и системы жизнеобеспечения

4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-12	Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.	ПК-12.1	Способность давать оценку физическому и психическому здоровью индивида, посредством наблюдения за его поведением.

Таблица 5

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
1 этап - ПК-12.1 Способность давать оценку физическому и психическому здоровью индивида, посредством наблюдения за его поведением	Способен давать оценку физическому и психическому здоровью индивида, посредством наблюдения за его поведением.	Дает оценку физическому и психическому здоровью индивида, посредством наблюдения за его поведением.

4.3.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Сформулировать определение предмета психологии здоровья.
2. Обозначить понятие здоровья человека
3. Перечислить задачи психологии здоровья
4. Описать основные моменты роли психологии в сохранении здоровья
5. Когда и где впервые появилась наука психология здоровья?
6. Где в России и кем наиболее активно развивается психология здоровья?
7. Перечислите, с какими науками связана дисциплина психология здоровья?
8. Определите основные различия в показателях здоровья на Востоке и Западе?
9. Опишите преимущества западного миропонимания в обеспечении здоровья населения?
10. Роль правополушарного и левополушарного мироощущения в обеспечении адаптивной устойчивости?
11. Западный или восточный путь должна выбрать Россия для сохранения своего населения?
12. Как сегодня подходят специалисты к пониманию критериев здоровья?
13. Ваше понимание критериев здоровья исходя из формулировок понятия здоровья?
14. Могут ли быть различия критериев здоровья в зависимости от особенностей состояния окружающей среды?
15. Опишите критерии психического здоровья.
16. Что Вы можете сказать об эффективности самооценки здоровья?
17. Дать определение стресса
18. Назвать виды стресса.
19. Охарактеризовать значение стресса для человека.
20. Описать этапы возникновения стресса.

21. Что такое общий адаптационный синдром?
22. Расскажите о последствиях продолжительного и кратковременного стресса.
23. Опишите индивидуальные различия при реакции на информационную нагрузку.
24. Раскройте понятие эмоций.
25. Значение положительных и отрицательных эмоций для человека.
26. Расскажите о взаимосвязи эмоций и болезней.
27. Опишите взаимосвязи эмоций и полушарий мозга.
28. Эмоции и их использование в формировании здорового образа жизни.
29. Расскажите о внутренних и внешних факторах риска, способствующих нарушениям здоровья человека.
30. Опишите взгляды академика В.М. Бехтерева на здоровье.
31. Как можно формировать образ жизни с учетом понимания факторов риска для здоровья?
32. Какие психофизиологические последствия для людей несет повышение солнечной активности?
33. Назовите космо-геофизические факторы, влияющие на здоровье человека?
34. Что Вы знаете о роли Солнца в жизни человека?
35. Какую роль играет магнитное поле Земли для биологических процессов?
36. Расскажите об электромагнитном насосе крови?
37. Что можно рассказать о зависимости здоровья человека от гравитационных сил?
38. Перечислите техногенные факторы, влияющие на здоровье человека?
39. Социальные факторы и здоровье?
40. Опишите психофизиологические качества, зависящие от солнечной активности?
41. Вреден ли переход на летнее время?
42. Объясните необходимость создания систем жизнеобеспечения для поддержания физического и психического здоровья населения?
43. Что должна включать подсистема «Здоровье населения»?
44. Опишите подсистему СЖО «Внешняя среда»?
45. Расскажите о подсистеме «Производственная сфера»?
46. Что можно рассказать об охране окружающей среды и роли медико-экологического мониторинга?
47. Перечислите основные элементы подсистемы «Социальная сфера»?
48. Перечислите основные понятия образа жизни человека?
49. Опишите влияние отношения к здоровью на состояние физического и психического здоровья человека?
50. Расскажите об основных элементах здорового образа жизни?
51. Объясните необходимость изменения рационов питания в зависимости от климатических факторов?
52. Опишите особенности питания при стрессе?
53. Соответствуют ли американские нормы питания требованиям жизнеобеспечения человека в Сибири?
54. Какие рекомендации к правильному питанию можно дать жителям Сибири?
55. Перечислите основные проблемы психологического обеспечения профессиональной деятельности?
56. Опишите причины несчастных случаев на производстве?
57. Расскажите об основных положениях обеспечения психологического обеспечения профессионального здоровья?
58. Основные элементы надежности профессиональной деятельности?
59. Приведите факторы обеспечения безопасности труда?
60. Психологические особенности сохранения здоровья при выходе на пенсию?
61. Как психологи формулируют понятие старение?

62. Выделите психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства?
63. Какую роль играют этнопсихологические аспекты в обеспечении долголетия?
64. Расскажите о характерных особенностях психического старения?
65. Что можно рассказать о профилактике старения?
66. Почему люди обращаются к занятиям психической саморегуляцией?
67. Расскажите о методе аутогенной тренировки?
68. Опишите метод биологически обратной связи?
69. Расскажите о медитации?
70. Что Вы знаете о йоге?
71. Что можно сделать при бессоннице?

Типовые варианты билетов

Билет 1

- Вопрос 1. Что Вы знаете о роли Солнца в жизни человека?
 Вопрос 2. Как психологи формулируют понятие старение?

Билет 2

- Вопрос 1. Эмоции и их использование в формировании здорового образа жизни.
 Вопрос 2. Опишите метод биологически обратной связи?

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

Шкала оценивания.

Таблица 6

Зачет	Критерии оценки
незаче но	Этапы компетенции, предусмотренные рабочей программой дисциплины, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.
зачтено	Этап компетенции, предусмотренный рабочей программой дисциплины, сформирован на высоком уровне. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач.

4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет по дисциплине выставляется по результатам устного собеседования и выполнения контрольной работы. Контрольная работа выполняется студентами до дня зачета. Оценка работы выставляется по двухбалльной шкале (зачет/незачет). Основанием для «зачета» служат правильные ответы во время устного собеседования и выполнение контрольной работы (51% - 100%). В случае получения отметки «не зачтено» студенту назначается дополнительное время для повторной сдачи контрольной работы и устного собеседования по вопросам дисциплины.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Психология здоровья» предназначена для формирования компетенции УК ОС-12. Изучение дисциплины «Психология здоровья» состоит в последовательном освоении двух разделов.

В процессе освоения дисциплины используются следующие методы обучения:

- лекционные занятия;
- практические (семинарские) занятия;
- самостоятельная работа обучающихся.

Реализация компетентного подхода в рамках курса предусматривает использование в учебном процессе лекционных занятий в традиционной форме, а также в форме диалога, дискуссий, разбора конкретных ситуаций и примеров из практики. В ходе лекционных занятий раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим (семинарским) занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы. Для развития основных знаний умений и навыков лекционный курс состоит из традиционных лекций, лекций проблемного типа, лекций-дискуссий.

Практические (семинарские) занятия позволяют более детально проработать наиболее важные темы курса. Целью практических (семинарских) занятий является контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения студентами самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов в рамках темы занятия. Практические занятия предполагают активную работу обучающихся с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов, навыков исследовательской работы и творческого подхода к решению поставленных задач.

Учебным планом для студентов предусмотрена самостоятельная работа, которая способствует более полному усвоению теоретических знаний, выработке навыков аналитической работы с литературой.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды: подготовку к практическим (семинарским) занятиям в соответствии с вопросами, представленными в рабочей программе дисциплины, работа с информационными ресурсами (сайтами), изучение учебного материала, отнесенного к самостоятельному освоению, выполнение домашних заданий.

Формами контроля самостоятельной работы являются проверка и оценка письменных домашних заданий, опросы.

Методические указания для обучающихся по очной форме обучения

Для наилучшего усвоения материала студент обязательно должен посещать все лекционные и семинарские занятия, что будет способствовать постепенному накоплению знания, максимальному развитию умений и навыков. Кроме того, студент обязан выполнять все виды самостоятельной работы. При подготовке к семинарам студент готовит темы и вопросы, в том числе выносимые на самостоятельное изучение, при необходимости составляет конспект, тезисы доклада, выполняет расчетные домашние задания, пишет эссе.

К каждой теме семинара студент готовит вопросы, раскрытие которых позволит передать ее содержание. Подготовка к аудиторным занятиям предполагает изучение текстов лекций, а также рекомендованных литературных источников (основной и дополнительной литературы). Проработку материалов лекций целесообразно осуществлять в течение 2 – 3-х дней после её проведения. С этой целью необходимо просмотреть записи и подчеркнуть заголовки и самые ценные положения разными цветами (применение разноцветных пометок делают важные положения более

наглядными, и облегчают визуальное запоминание), внимательно изучить ключевые слова темы занятия. Отдельные темы курса предполагают дополнительную проработку материала, доработку лекций, составление конспектов. При подготовке к лекции дискуссии преподаватель может рекомендовать обучающимся предварительное изучение материалов периодических изданий, а также подготовку примеров из практики.

При подготовке докладов студентам рекомендуется пользоваться рекомендуемыми литературными источниками, а также информацией из Интернет-источников. Цель выполнения докладов выработка у студента опыта самостоятельного получения углубленных знаний по одной из проблем (тем) курса. Выполнение данного вида работы имеет большое значение: во-первых, она закрепляет и углубляет знания студентов по изучаемой учебной дисциплине; во-вторых, приобщает студентов к самостоятельной творческой работе с научной литературой, приучает находить в ней основные дискуссионные и положения, относящиеся к рассматриваемой проблеме; подбирать, обрабатывать и анализировать конкретный материал и на его основе делать обоснованные выводы; в-третьих, студент учится последовательно и психологически грамотно излагать свои мысли при анализе проблем, изложенных в научной литературе, связывать общие теоретические положения с конкретной действительностью; в-четвертых, студент приобретает опыт подготовки выступлений и докладов на семинарских занятиях, участия в дискуссиях и научных практических конференциях. При подготовке доклада студент также готовит список вопросов по выбранной теме. Подготовленные вопросы могут быть использованы с целью экспресс-опроса студентов, слушающих доклад или как вариант проверки подготовки студента к занятию. Опрос может происходить как в устной, так и в письменной форме. Студент имеет право пользоваться подготовленным текстом доклада, но не читать его полностью. Рекомендовано использование мультимедиа-презентации при изложении материала.

Конспекты статей, параграфов и глав или полного текста брошюр, книг оцениваются с учетом труда, вложенного в их подготовку. Они не подменяются планами работ или полностью переписанным текстом: студент должен научиться отбирать основное. Конспект пишется в тетради с обозначением фамилии владельца. Обязательно указывается автор книги (статьи), место и год издания, а на полях помечаются страницы, где расположен конспектируемый текст. Качество конспекта повышается, когда студент сопровождает его своими комментариями, схемами или таблицами.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу.

Устные опросы на занятиях проводятся систематически, что способствует систематизации и более глубокого усвоения пройденного материала. В качестве домашнего задания студенту предлагается ответить на вопросы в устной или письменной форме. Для этого необходимо ознакомиться с рекомендуемой литературой по теме, выделить ключевые моменты (определения, формулы и т.п.), возможно сделать конспект учебного материала.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учеб. пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Москва : Академия, 2001. - 352 с.
2. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Изд-во Юж. федер. ун-та, 2011. - 176 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>, требуется авторизация. — Загл. с экрана.
3. Психология здоровья : учебник / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 607 с.

6.2. Дополнительная литература.

1. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2008. - 162 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 6-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2008. - 411 с.
3. Труфанова, О. К. Основы психосоматической психологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. К. Труфанова. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Изд-во Юж. Федер. ун-та, 2008. - 128 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241075>, требуется авторизация. — Загл. с экрана.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Васильева, О. С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2005. - 480 с.

6.4. Нормативные правовые документы.

Иные нормативные правовые документы не используются.

6.5. Список Интернет-ресурсов, справочных систем

1. www.psy.msu.ru/science/vestnik/ Вестник Московского университета. Серия 14. Психология
2. www.voppsy.ru/ Вопросы психологии
3. <http://prakpsyjournal.ru/> Журнал практического психолога
4. http://www.mpsu.ru/mag_mir_psihologii_content Мир психологии
5. <http://npsyj.ru/> Национальный психологический журнал
6. <http://psystudy.ru/> Психологические исследования
7. http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html Психологический журнал
8. <https://psy-journal.hse.ru/> Психология. Журнал Высшей школы экономики
9. <http://www.koob.ru/> Электронная библиотека
10. <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

6.6. Иные источники.

Иные источники не используются.

7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподавитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	интерактивная доска (экран), компьютер с подключением к локальной сети филиала и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподавитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Лаборатория личностного и профессионального развития	полиграф «Фемида», компьютер с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, телевизор, колонки, DVD-проигрыватель, музыкальный центр, видеокамера, видеоманитофон, методические материалы (тесты, методики и т.п.), столы письменные, стулья, шкаф, трибуна настольная, стеллаж, доска аудиторная, ковровое покрытие; стекло для одностороннего просмотра для проведения фокус-групп
Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Компьютерные классы	компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет, столы аудиторные, стулья, доски аудиторные.
Библиотека (имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет	компьютеры с подключением к локальной сети филиала и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья. Центр интернет-ресурсов: компьютеры с выходом в Интернет, автоматизированную библиотечную информационную систему и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier». Система федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др. Экран, компьютер с подключением к локальной сети филиала и выходом в Интернет, звукооой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная. Наборы виртуального демонстрационного оборудования, наглядные учебные пособия