

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 14.06.2024 15:41:58

Уникальный программный ключ:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73a65849eadb0b7e5a4e71dbee


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра внутренних болезней и клинической психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валишин Д.А. / 

подпись

30 » ека 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Уровень образования

Высшее – *специалитет*

Специальность

*37.05.01 Клиническая психология*

Квалификация

*Клинический психолог*

Форма обучения

*Очная*

Для приема: *2024*

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО 3 по специальности 37.05.01 *Клиническая психология*, утвержденный приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации №683 от «26» мая 2020 года с изменениями, внесенными приказами Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 года №1456; от 19.07.2022 года № 662, от 27.02.2023 года №208.
- 2) Учебный план по специальности 37.05.01 – *Клиническая психология*, утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от «30» мар 2024г., протокол № 5<sup>1</sup>.
- 3) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры внутренних болезней и клинической психологии от «28» 01 2024 г., протокол № 3.

Заведующий кафедрой  А.В. Тюрин

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом Центра инновационных образовательных программ от «24» 04 2024, протокол № 2.

Председатель Учебно-методического совета  
Центра инновационных образовательных программ

 Т.Н. Титова

**Разработчик:**

Заведующий кафедрой внутренних болезней и клинической психологии, канд. мед. наук, доцент Тюрин А.В.  
Доцент кафедрой внутренних болезней и клинической психологии, канд. фарм. наук Петрова Ч.А.

<sup>1</sup> № протокола и дата на титуле утвержденного учебного плана

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
2.	Требования к результатам освоения учебной дисциплины	6
2.1.	Типы задач профессиональной деятельности	6
2.2.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине	7
3.	Содержание рабочей программы	9
3.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
3.2.	Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотнесенных с ними тем разделов дисциплины	9
3.3.	Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	11
3.4.	Название тем лекций и количество часов по семестрам учебной дисциплины	12
3.5.	Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам учебной дисциплины	12
3.6.	Лабораторный практикум	12
3.7.	Самостоятельная работа обучающегося	12
4.	Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины	14
4.1.	Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.	14
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	17
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	19
5.1.	Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины	19
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	20
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине	20
6.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине	20
6.2.	Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы	21
6.3.	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	22

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре.

Целью изучения дисциплины - формирование у обучающихся представления о «Психологии здоровья» как науке, изучающей психологические причины укрепления здоровья, методы и средства его сохранения и развития; представления о дисциплине как теоретической и практической области знания, изучающей психологические факты, закономерности, механизмы и практики поддержания здоровья человека; представления о дисциплине как науке о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути; готовности решать задачи психологического сопровождения человека на протяжении всего жизненного пути.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по учебной дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1. Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	<i>Знать</i> понятия здоровья, внутренней картины здоровья, здорового образа жизни; возрастные особенности внутренней картины здоровья; индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья; роль семьи, государства, общества в формировании внутренней картины здоровья; факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
	УК- 7.2. Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	<i>Уметь</i> выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, разрабатывать программы вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик; квалифицированно осуществлять клинко-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.
	УК- 7.3. Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием	<i>Владеть</i> методами психической саморегуляции; навыками подготовки и презентации программ психического

	физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	здоровья.
ОПК-8. Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	ОПК -8.1. Знает теоретические и методические основы преподавания психологии;	<i>Знать</i> сущность понятия «педагогика»; предмет и методы педагогики; систему педагогических наук; цели и содержание непрерывного медицинского образования в современных условиях
	ОПК- 8.2. Умеет разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий	<i>Уметь</i> использовать полученные знания на практике в процессе планирования, организации и осуществления своей будущей профессиональной деятельности; пользоваться понятийным аппаратом педагогики, разрабатывать методические и обучающие материалы
	ОПК -8.3. Владеет навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий.	<i>Владеть</i> аналитико-синтетической мыслительной деятельности в своей профессиональной деятельности; развитие своих профессиональных способностей, необходимых в будущей профессиональной деятельности; методами обучения клиентов правилам и способам ведения здорового образа жизни
ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и	ОПК -9.1. Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.	<i>Знать</i> теоретико-методологические подходы и современные тенденции развития консультативной психологии; цель, задачи и базовые методы психологического консультирования; основные виды, формы и современные модели психологического консультирования; этические принципы профессиональной деятельности психолога-консультанта; системы специальных методов оказания психологической помощи, разработанных на основе различных теорий консультирования.
	ОПК -9.2. Умеет проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий	<i>Уметь</i> решать типовые задачи консультативной практики; эффективно использовать базовые методы психологического консультирования,

задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика)	выстраивать и поддерживать беседу, структурировать и проводить интервью, осуществлять систематическое наблюдение; осуществлять психологическое воздействие с целью оптимизации психического функционирования индивида и группы; анализировать теоретико-методологические подходы различных школ психологического консультирования и осмысленно выбирать свою теоретико-методологическую позицию практической деятельности.
	ОПК-9.3 Владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций	<i>Владеть</i> базовыми методами психологического консультирования и психопрофилактики, приемами активного рефлексивного и эмпатического слушания; важнейшими средствами установления и поддержания помогающих отношений; приемами организации процесса принятия решения в психологическом консультировании; методами и навыками эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психического состояния.

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

### 2.1. Типы задач профессиональной деятельности

Задачи профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания учебной дисциплины: *научно-исследовательская деятельность*:

- теоретический анализ проблем, связанных с дезадаптацией человека и расстройствами психики при различных заболеваниях;
- обзор и анализ психологической литературы по методологическим вопросам психодиагностической, консультативной, коррекционной и психотерапевтической деятельности;
- формулирование конкретных гипотез, целей и задач психологических исследований;
- выбор методов, планирование научного исследования, оценка его соответствия этико-деонтологическим нормам;
- разработка новых и адаптация существующих методов психологических исследований (в том числе с использованием новых информационных технологий);
- самостоятельное проведение, письменное, устное и виртуальное представление материалов собственных исследований;
- выбор и применение номотетических и идеографических методов

обработки и анализа психологических данных, подготовка заключений и рекомендаций;

- проведение научной экспертной оценки актуальных и потенциальных исследовательских проектов;
- организация научных и профессиональных собраний и конференций и участие в их работе.

## 2.2. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и индекса трудовой функции

*Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) компетенций:*

п/№	Номер/ индекс компетенции (или его части) и ее содержание	Номер индикатора компетенции (или его части) и его содержание	Индекс трудовой функции и ее содержание	Перечень практических навыков по овладению компетенцией	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК- 7.1. Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.</p> <p>УК- 7.2. Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.</p> <p>УК- 7.3. Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	-	Способность и готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное, индивидуальные домашние задания, реферат
2	ОПК-8. Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам	<p>ОПК -8.1. Знает теоретические и методические основы преподавания психологии;</p> <p>ОПК- 8.2. Умеет разрабатывать программы</p>	-	Разрабатывает и реализует программы обучения основам клинической	контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам,

	<p>клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательным и потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование</p>	<p>обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий ОПК -8.3. Владеет навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий).</p>		<p>психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательным и потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий, лиц с ОВЗ).</p>	<p>тестирование письменное, индивидуальные домашние задания, реферат</p>
3	<p>ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p>	<p>ОПК -9.1. Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.</p> <p>ОПК -9.2. Умеет проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика)</p> <p>ОПК-9.3 Владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций</p>	-	<p>Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения</p>	<p>контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное, индивидуальные домашние задания, реферат</p>



### 3. Содержание рабочей программы

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
		3 часов
1	2	3
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>	<b>48/1,3</b>	<b>48</b>
Лекции (Л)	12/0,3	12
Практические занятия (ПЗ),	36/1,0	36
<b>Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:</b>	<b>24/0,6</b>	<b>24</b>
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	10/0,27	10
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	5/0,14	5
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	5/0,14	5
<i>Индивидуальное задание (проект)</i>	4/0,12	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3
	экзамен (Э)	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	72
	ЗЕТ	2

#### 3.2. Перечень разделов учебной дисциплины и компетенций с указанием соотношенных с ними тем разделов дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7, ОПК-8, ОПК-9	Здоровье как системное понятие Психология здоровья личности	История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья. Социально-психологическая структура личности. Традиции в исследованиях личности в отечественной и зарубежной психологии. Понятие социальной установки. Современные подходы к изучению личности в

			зарубежной психологии. Социально-психологические и социологические аспекты социализации. Понятие социализации. Структура социализации. Асоциализация и ресоциализация личности.
2.	УК-7, ОПК-8, ОПК-9	Физическое, психическое и социальное здоровье	<p>Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония личности как гуманитарная проблема. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.</p> <p>Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля. Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.</p>
3.	УК-7, ОПК-8, ОПК-9	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	<p>Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья. Роль семьи, государства, общества в формировании внутренней картины здоровья. Факторы, влияющие на психическое здоровье. Ранняя профилактика психического здоровья. Социальная поддержка как фактор психического здоровья. Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения.</p>
4.	УК-7, ОПК-8, ОПК-9	Психология профессионального здоровья	<p>Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.</p>

			Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Работоспособность как критерий проф. здоровья. Понятие проф. здоровья. Факторы проф. работоспособности. Профессиональная реабилитация
5.	УК-7, ОПК-8, ОПК-9	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием
6.	УК-7, ОПК-8, ОПК-9	Психическая саморегуляция и здоровье. Психология здоровья и практика	Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции. Психология здоровья и образование. Психология здоровья и медицина. Социально-психологические вопросы политики. Психология здоровья и право. Психология здоровья и экономика. Психология здоровья и промышленное производство. Психология здоровья, армия и спорт.

### 3.3. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СР	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	3	Здоровье как системное понятие Психология здоровья личности	2	-	6	4	12	письменное тестирование
2		Физическое, психическое и социальное здоровье	2	-	6	4	12	письменное тестирование
3		Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	2	-	6	4	12	письменное тестирование
4		Психология профессионального здоровья	2	-	6	4	12	итоговое письменное тестирование
5		Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	2	-	6	4	12	письменное тестирование

6	Психическая саморегуляция и здоровье. Психология здоровья и практика	2	-	6	4	12	письменное тестирование
	<b>ИТОГО</b>	12	-	36	24	72	

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины	Семестр	
		3	
1	2	3	
1.	Здоровье как системное понятие. Психология здоровья личности	2	
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	2	
3.	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	2	
4.	Психология профессионального здоровья	2	
5.	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	2	
6.	Психическая саморегуляция и здоровье. Психология здоровья и практика	2	
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	

### 3.5. Название тем практических занятий, в том числе практической подготовки и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины.

№ п/п	Название тем практических занятий учебной дисциплины	Семестр	
		3	
1	2	3	
1.	Здоровье как системное понятие. Психология здоровья личности	6	
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	6	
3.	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	6	
4.	Психология профессионального здоровья	6	
5.	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	6	
6.	Психическая саморегуляция и здоровье. Психология здоровья и практика	6	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	

### 3.6. Лабораторный практикум

Не предусмотрено учебным планом.

### 3.7. Самостоятельная работа обучающегося

#### 3.7.1. Виды СРО (АУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СРО	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	-	-	-	-
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>0</b>

### 3.7.2. Виды СРО (ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА)

№ п/п	№ семестра	Тема СРО	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	3	Здоровье как системное понятие. Психология здоровья личности	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к контрольной работе. Подготовка к индивидуальному домашнему заданию.	4
2		Физическое, психическое и социальное здоровье	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к защите реферата. Подготовка к тестированию.	4
3		Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к докладу.	4
4		Психология профессионального здоровья	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к докладу.	4
5		Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Подготовка к терминологическому диктанту	4
6		Психическая саморегуляция и здоровье. Психология здоровья и практика	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к реферату.	4
<b>ИТОГО часов в семестре:</b>				<b>24</b>

### 3.7.3. Примерная тематика контрольных вопросов

#### Семестр № 3.

1. Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
2. Понятие «образ жизни». Гендерные предубеждения специалистов.
3. Основы рационального питания.
4. Личная гигиена и здоровье.
5. Двигательная активность и здоровье
6. Психологические факторы рискованного поведения. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.
7. «Групповой портрет» психоактивных веществ.
8. Ориентировочные индикаторы употребления наркотиков.
9. Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье.
10. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
11. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье.
12. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
13. Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции
14. Психология здоровья и образование.
15. Психология здоровья и медицина. Социально-психологические вопросы политики. Психология здоровья и право. Психология здоровья и экономика
16. Психология здоровья и промышленное производство.

17. Психология здоровья, армия и спорт.
18. Ранняя психотерапевтическая помощь.
19. Социально-педагогическая ранняя помощь.

#### 4. Оценочные материалы (оценочные средства) для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-8. Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование

ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Зачтено	Не зачтено
УК- 7.1. Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	<i>Знать</i> понятия здоровья, внутренней картины здоровья, здорового образа жизни; возрастные особенности внутренней картины здоровья; индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья; роль семьи, государства, общества в формировании внутренней картины здоровья; факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.	Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения	Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.
УК- 7.2. Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности;	<i>Уметь</i> выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства,	Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения	Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а

контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	разрабатывать программы вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик; квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.		ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.
УК- 7.3. Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Владеть</i> методами психической саморегуляции; навыками подготовки и презентации программ психического здоровья.	Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения	Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.
ОПК -8.1. Знает теоретические и методические основы преподавания психологии;	<i>Знать</i> сущность понятия «педагогика»; предмет и методы педагогики; систему педагогических наук; цели и содержание непрерывного медицинского образования в современных условиях	Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения	Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.
ОПК- 8.2. Умеет разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)	<i>Уметь</i> использовать полученные знания на практике в процессе планирования, организации и осуществления своей будущей профессиональной деятельности; пользоваться понятийным аппаратом педагогики, разрабатывать методические и обучающие материалы	Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения	Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.
ОПК -8.3. Владеет навыками информирования и	<i>Владеть</i> аналитико-синтетической мыслительной	Обучающийся показывает знание материала курса и	Обучающийся показывает, что теоретическое

<p>консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий).</p>	<p>деятельности в своей профессиональной деятельности; развитие своих профессиональных способностей, необходимых в будущей профессиональной деятельности; методами обучения клиентов правилам и способам ведения здорового образа жизни</p>	<p>демонстрирует контролируемые умения</p>	<p>содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.</p>
<p>ОПК -9.1. Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.</p>	<p><i>Знать</i> теоретико-методологические подходы и современные тенденции развития консультативной психологии; цель, задачи и базовые методы психологического консультирования; основные виды, формы и современные модели психологического консультирования; этические принципы профессиональной деятельности психолога-консультанта; системы специальных методов оказания психологической помощи, разработанных на основе различных теорий консультирования.</p>	<p>Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения</p>	<p>Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.</p>
<p>ОПК -9.2. Умеет проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью профилактики поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика)</p>	<p><i>Уметь</i> решать типовые задачи консультативной практики; эффективно использовать базовые методы психологического консультирования, выстраивать и поддерживать беседу, структурировать и проводить интервью, осуществлять систематическое наблюдение; осуществлять психологическое воздействие с целью оптимизации психического функционирования индивида и группы; анализировать теоретико-методологические подходы различных школ психологического консультирования и</p>	<p>Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения</p>	<p>Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.</p>



	осмысленно выбирать свою теоретико-методологическую позицию практической деятельности.		
ОПК-9.3 Владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровья сберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций	<i>Владеть</i> базовыми методами психологического консультирования и психопрофилактики, приемами активного рефлексивного и эмпатического слушания; важнейшими средствами установления и поддержания помогающих отношений; приемами организации процесса принятия решения в психологическом консультировании; методами и навыками эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психического состояния.	Обучающийся показывает знание материала курса и демонстрирует контролируемые умения	Обучающийся показывает, что теоретическое содержание курса им не освоено, необходимые умения не сформированы, а ответы на заданные вопросы содержат грубые фактические и/или логические ошибки.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК- 7.1. Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	<i>Знать</i> понятия здоровья, внутренней картины здоровья, здорового образа жизни; возрастные особенности внутренней картины здоровья; индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья; роль семьи, государства, общества в формировании внутренней картины здоровья; факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.	Оценочные материалы открытого и закрытого типа
УК- 7.2. Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	<i>Уметь</i> выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, разрабатывать программы вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик; квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в	Оценочные материалы открытого и закрытого типа

	целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.	
УК- 7.3. Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Владеть</i> методами психической саморегуляции; навыками подготовки и презентации программ психического здоровья.	Оценочные материалы открытого и закрытого типа
ОПК -8.1. Знает теоретические и методические основы преподавания психологии;	<i>Знать</i> сущность понятия «педагогика»; предмет и методы педагогики; систему педагогических наук; цели и содержание непрерывного медицинского образования в современных условиях	Оценочные материалы открытого и закрытого типа
ОПК- 8.2. Умеет разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)	<i>Уметь</i> использовать полученные знания на практике в процессе планирования, организации и осуществления своей будущей профессиональной деятельности; пользоваться понятийным аппаратом педагогики, разрабатывать методические и обучающие материалы	Оценочные материалы открытого и закрытого типа
ОПК -8.3. Владеет навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий).	<i>Владеть</i> аналитико-синтетической мыслительной деятельности в своей профессиональной деятельности; развитие своих профессиональных способностей, необходимых в будущей профессиональной деятельности; методами обучения клиентов правилам и способам ведения здорового образа жизни	Оценочные материалы открытого и закрытого типа
ОПК -9.1. Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.	<i>Знать</i> теоретико-методологические подходы и современные тенденции развития консультативной психологии; цель, задачи и базовые методы психологического консультирования; основные виды, формы и современные модели психологического консультирования; этические принципы профессиональной деятельности психолога-консультанта; системы специальных методов оказания психологической помощи, разработанных на основе различных теорий консультирования.	Оценочные материалы открытого и закрытого типа
ОПК -9.2. Умеет проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью	<i>Уметь</i> решать типовые задачи консультативной практики; эффективно использовать базовые методы психологического	Оценочные материалы открытого и закрытого типа

<p>превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика)</p>	<p>консультирования, выстраивать и поддерживать беседу, структурировать и проводить интервью, осуществлять систематическое наблюдение; осуществлять психологическое воздействие с целью оптимизации психического функционирования индивида и группы; анализировать теоретико-методологические подходы различных школ психологического консультирования и осмысленно выбирать свою теоретико-методологическую позицию практической деятельности.</p>	
<p>ОПК-9.3 Владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровья сберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций</p>	<p><i>Владеть</i> базовыми методами психологического консультирования и психопрофилактики, приемами активного рефлексивного и эмпатического слушания; важнейшими средствами установления и поддержания помогающих отношений; приемами организации процесса принятия решения в психологическом консультировании; методами и навыками эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психического состояния.</p>	<p>Оценочные материалы открытого и закрытого типа</p>

## 5. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины

#### Основная литература

№	Наименование	Авторы	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Психология здоровья : учебное пособие	Шаяхметова, Э. Ш.	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. - 114 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99970">https://e.lanbook.com/book/99970</a>	Неограниченный доступ	-
2	Психология здоровья : учебное пособие	Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева	Тольятти: ТГУ, 2017. - 107 с. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/13972">https://e.lanbook.com/book/13972</a>	Неограниченный доступ	-

## Дополнительная литература

№	Наименование	Авторы	Год, место издания	Кол-во экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
	Психология [Текст] : учебник - 2-е изд., испр. и доп.	Лукацкий, М. А.	М.: Гэотар Медиа, 2010. - 661 с.	249	-
2	Психология [Электронный ресурс] : учебник- 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. текстовые дан.	Лукацкий М.А.	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - online. - Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425022.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970425022.html</a>	Неограниченный доступ	-

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

1. <https://www.medicinform.net/> (Медицинская информационная сеть)
2. <https://www.studentlibrary.ru/> (Консультант студента)
3. <http://e.lanbook.com> (Электронно-библиотечная система «Лань»)
4. [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru) (Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО)

### 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

Использование учебных комнат для работы с обучающимися.

Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), телевизор, видеокамера, наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным разделам дисциплины. Видеофильмы. Ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам.

### 6.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине

**Таблица**

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)

1	2	3	4
1	Высшее, специалитет, 37.05.01 Клиническая психология	Учебный корпус № 2 ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, кафедра педагогики и психологии. Учебная аудитория № 346а для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: учебная мебель на 30 рабочих мест, рабочее место преподавателя (стол, стул), доска учебная меловая, компьютер, мультимедийный проектор, экран, стеиды с учебно-методическими материалами, демонстрационный и справочный материал	450008, Республика Башкортостан, г. Уфа, Кировский р-н, ул. З.Валиди, д. 47. Этаж 3. Учебная аудитория № 346а

## 6.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. <http://medbiol.ru> - Сайт для образовательных и научных целей.
2. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных)
3. [www.scopus.com](http://www.scopus.com) - крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных)
4. [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com) - англоязычная текстовая база данных медицинских и биологических публикаций (профессиональная база данных).

**6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

№ п/п	Наименование	Описание	Кол-во	Поставщик	Где установлено
1.	Права на программу для ЭВМ корпоративная лицензия на специальный набор программных продуктов <b>Microsoft Desktop School ALNG LicSAPk OLV5 E 1Y AcademicEdition Entelprase</b>	Операционная система Microsoft Windows + офисный пакет Microsoft Office	200	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры подразделения Университета
2.	Права на программу для ЭВМ набор веб-сервисов, предоставляющих доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office для образования <b>Microsoft Office 365 A5 for faculty - Annually</b>	Организация ВКС Microsoft Teams	25	ООО «Софтлайн Трейд»	Лекционные аудитории Кафедры подразделения Университета
3.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты персональных компьютеров <b>Dr.Web Desktop Security Suite</b> Комплексная защита + Центр управления	Антивирусная защита (российское ПО)	1750	ООО «Софтлайн Трейд»	Сервера, кафедры и подразделения Университета
4.	Права на программу для ЭВМ система антивирусной защиты рабочих станций и файловых серверов <b>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса</b> – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License	Антивирусная защита (российское ПО)	450	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры подразделения Университета
5.	Права на программу для ЭВМ Офисное программное обеспечение <b>МойОфис Стандартный</b>	Офисный пакет (российское ПО)	120	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета
6.	Права на программу для ЭВМ Операционная система для образовательных учреждений <b>Астра Linux Common Edition</b>	Операционная система (российское ПО)	40	ООО «Софтлайн Трейд»	Кафедры и подразделения Университета