

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.01.2022 10:58:27

Уникальный программный код:

a562210a8a161d1bc9a34c4a07a9229ac761e9173665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Н. Павлов



2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки (код, специальность) 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ООП 5,5 лет

Курс II

Семестр III

Контактная работа - 48 час

зачет-III семестр

Лекции - 12 час

Всего 72 часа (2 зачетные единицы)

Практические занятия - 36 час

Самостоятельная работа - 24 час

Уфа 2021

При разработке рабочей программы дисциплины «Психология здоровья» в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №683 от 26 мая 2020 г.
- 2) Учебный план специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), утвержденный Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации от 25 мая 2021 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года, протокол № \_\_.

Заведующий кафедрой



А.Ф. Амиров

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» специальности 37.05.01 Клиническая психология (уровень специалитета), одобрена Учебно-методическим советом стоматологического факультета от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года, протокол № \_\_.

**Председатель**

УМС стоматологического факультета



М.Ф. Кабирова

**Разработчики:**

Доцент кафедры педагогики и психологии, к.м.н.



Е.Е. Липатова

Доцент кафедры педагогики и психологии, к.п.н.



О.В. Кудашкина

Старший преподаватель кафедры педагогики и психологии



Е.В. Нелюбина

## Содержание рабочей программы

( с указанием страниц)

1. Пояснительная записка.....	4
2. Вводная часть.....	7
3. Основная часть.....	11
3.1. Объем дисциплины «Психология здоровья» и виды учебной работы.....	11
3.2. Разделы дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.....	11
3.3. Разделы дисциплины «Психология здоровья», виды учебной деятельности и формы контроля.....	12
3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Психология здоровья».....	15
3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Психология здоровья».....	15
3.6. Лабораторный практикум.....	16
3.7. Самостоятельная работа обучающегося.....	17
3.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины.....	19
3.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психология здоровья».....	21
3.10. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Психология здоровья».....	22
3.11. Образовательные технологии.....	22
3.12. Разделы дисциплины «Психология здоровья» и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами.....	22
4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины.....	23
5. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины «Психология здоровья» с другими дисциплинами специальности.....	25
6. Протоколы утверждения.....	26
7. Рецензии.....	30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Психология здоровья» предназначена для обучающихся по специальности «Клиническая психология», и соответствует общим требованиям ФГОС, предъявляемым к подготовке клинических психологов в высшей школе. Изучение дисциплины на уровне специалиста, позволяет владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, способствующими его социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Основной целью дисциплины «Психология здоровья» является:

формирование у обучающихся представления о «Психологии здоровья» как науке, изучающей психологические причины укрепления здоровья, методы и средства его сохранения и развития.

формирование у обучающихся представления о дисциплине «Психология здоровья» как теоретической и практической области знания, изучающей психологические факты, закономерности, механизмы и практики поддержания здоровья человека

формирование у обучающихся представления о дисциплине «Психология здоровья» как науке о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути

формирование у обучающихся готовности решать задачи психологического сопровождения человека на протяжении всего жизненного пути.

Реализация поставленной цели осуществляется посредством:

- изучения обучающимися базовых категорий, основных понятий, направлений дисциплины «Психология здоровья» и возможности их практического решения;

- освоения и развития навыков самостоятельной работы с научной литературой, направленной на расширение эрудированности и профессиональной грамотности обучающихся.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» разработана на кафедре педагогики и психологии на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности Клиническая психология Код 37.05.01 (уровень специалитета), а также с учетом рекомендованной основной образовательной программы.

Рабочая программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и формы контроля по дисциплине.

Трудоёмкость учебной дисциплины составляет 72 часов (2 зачетные единицы).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы составляют Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности Клиническая психология Код 37.05.01 (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «26» мая 2020 г.; Нормативно-методические документы Министерства образования РФ; Устав ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

Процесс обучения на кафедре осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (по индивидуальному плану) и направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

- УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

7.1. Здоровьесберегающие технологии

С7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

7.2 Обеспечение работоспособности

С7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

7.3 Нормы здорового образа жизни

С7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**- научно-исследовательская деятельность:**

- ПК-1 – готовность разрабатывать дизайн психологического исследования, формулировать проблемы и гипотезы, планировать и проводить эмпирические исследования, анализировать и обобщать полученные данные в виде научных статей и докладов;

ПК-1.1. Базовые механизмы психических процессов состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе;

ПК-1.2 Уметь осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, а также формулировать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение;

ПК-1.3 Владеть средствами осуществления постановки проблем, целей и задач исследования на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, постановки гипотезы. Разработки программы и методического обеспечения научного исследования.

Необходимыми условиями успешного освоения обучающимися дисциплины «Психология здоровья» является самостоятельная работа обучающихся по ознакомлению с научной литературой по темам и в пределах, указанных в программе, присутствие на лекциях, практических занятиях, активное участие в обсуждении тем дисциплины на практических занятиях. В образовательном процессе используются деловые игры, дискуссии, решение психолого-педагогических задач с помощью метода мозгового штурма, моделирование и разбор конкретных ситуаций.

Контроль знаний осуществляется в форме зачета, до сдачи которого допускаются обучающиеся своевременно и успешно выполнившие учебные задания.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является овладение методами обучения психологии как гуманитарной дисциплины, роль и место психологии как учебного предмета в обучении и воспитании обучающихся и формирование общекультурных, профессиональных и профессионально-специализированных компетенций и трудовых функций: УК-7, ПК-1.

При этом *задачей* дисциплины является:

- подготовка специалиста к профессиональной деятельности в области психологии;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

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.

Уметь:

выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, разрабатывать программы вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик;

квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.

Владеть:

методами психической саморегуляции;

навыками подготовки и презентации программ психического здоровья.

Целью дисциплины «Психология здоровья» являются:

формирование знаний о психологии здорового образа жизни;

формирование знаний о факторах здоровья как главных условий благополучия человека;

формирование знаний о психологической устойчивости личности;

формирование знаний о стрессогенных факторах;

формирование знаний, умений в аспектах самоорганизации и саморазвитии личности;

формирование навыков саморегуляции, стрессоустойчивости;

## **2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ООП университета**

2.2.1. Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к базовой части ООП ВО специальности 37.05.01 Клиническая психология.

2.2.2. Дисциплина «Психология здоровья» изучается обучающимися очной формы обучения в 3 семестре 2 курса. Совместно с рядом учебных курсов общенаучного профиля «Психология здоровья» образует основу фундаментальной теоретической подготовки клинических психологов высшей квалификации. Курс составляет неотъемлемую часть программы подготовки клинических психологов - исследователей, практиков и преподавателей. Он связан с содержанием курсов общей психологии, психологии развития и возрастной психологии, психологии личности, психофизиологии и почти всех отраслевых психологий. Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 час). С обучающимися очной формы обучения контактная работа –48 часов, из них: лекции – 12 часов, практические занятия –36 часов. На самостоятельную работу отводится 24 часа. Курс «Психология здоровья» носит практический характер и направлен на освоение и развитие навыков самостоятельной работы с научной литературой, направленной на расширение эрудированности и профессиональной грамотности обучающихся. «Психология здоровья» включает взаимосвязанные между собой разделы, последовательно раскрывающие методологические, организационно-методические и прикладные основы учебной дисциплины.

## **2.3. Требования к результатам освоения дисциплины**

### ***2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:***

2.3.2. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), и профессиональных (ПК) компетенций:

- УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

#### **7.1. Здоровьесберегающие технологии**

С7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

#### **7.2 Обеспечение работоспособности**



С7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

7.3 Нормы здорового образа жизни

С7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**- научно-исследовательская деятельность:**

- ПК-1 – готовность разрабатывать дизайн психологического исследования, формулировать проблемы и гипотезы, планировать и проводить эмпирические исследования, анализировать и обобщать полученные данные в виде научных статей и докладов;

ПК-1.1. Базовые механизмы психических процессов состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе;

ПК-1.2 Уметь осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, а также формулировать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение;

ПК-1.3 Владеть средствами осуществления постановки проблем, целей и задач исследования на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, постановки гипотезы. Разработки программы и методического обеспечения научного исследования.

**Базовые дескрипторы:**

п/№	Номер/ индекс компетенции с содержанием компетенции (или ее части)/трудовой функции	Номер индикатора компетенции с содержанием (или ее части)	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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. Здоровьесберегающие технологии С7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности 7.2 Обеспечение		Способность и готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	коллоквиум, контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное или компьютерное, индивидуальные домашние задания, реферат

		<p>работоспособности</p> <p>C7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>7.3 Нормы здорового образа жизни</p> <p>C7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			
2	<p>ПК-1 – готовность разрабатывать дизайн психологического исследования, формулировать проблемы и гипотезы, планировать и проводить эмпирические исследования, анализировать и обобщать полученные данные в виде научных статей и докладов</p>	<p>ПК-1.1. Базовые механизмы психических процессов состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе;</p> <p>ПК-1.2 Уметь осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, а также формулировать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение;</p> <p>ПК-1.3 Владеть средствами осуществления</p>		<p>Анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе; способность и готовность к диалогу и восприятию альтернатив, участию в научных дискуссиях по проблемам культурно-общественного и философско-мировоззренческого характера</p>	<p>коллоквиум, контрольная работа, собеседование по ситуационным задачам, тестирование письменное или компьютерное, индивидуальные домашние задания, реферат</p>

		постановки проблем, целей и задач исследования на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, постановки гипотезы. Разработки программы и методического обеспечения научного исследования.			
--	--	--	--	--	--

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем дисциплины «Психология здоровья» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов/ Зачетных единиц	Семестр	
1	2	3	
Контактная работа с обучающимися (всего), в том числе:	48/1,4	III	
Лекции (Л)	12/0,4	III	
Практические занятия (ПЗ)	36/1	III	
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе:	24/0,6	III	
Подготовка к занятиям (ПЗ)	8	III	
Подготовка к текущему контролю (ПТК)	8	III	
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)	8	III	
Вид промежуточной аттестации	Зачет	+	III
	Экзамен	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	Час.	72	III
	ЗЕ	2	III

#### 3.2. Разделы дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	2	3	4
1	УК-7, ПК-1	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.

			<p>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.</p>
2	УК-7, ПК-1	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, ПК-1	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, ПК-1	Психология профессионального здоровья	<p>Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. 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</p>
5	УК-7, ПК-1	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	<p>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</p>
6	УК-7, ПК-1	Психическая саморегуляция и здоровье Психология здоровья и практика	<p>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.</p>

### 3.3. Разделы дисциплины «Психология здоровья», виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	III	Здоровье как системное понятие Психология здоровья личности	2	6	4	12	Входной контроль (письменное тестирование)
2	III	Физическое, психическое и социальное здоровье	2	6	4	12	Текущий контроль (письменное тестирование)
3	III	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	2	6	4	12	Входной контроль (письменное тестирование)
4	III	Психология профессионального здоровья	2	6	4	12	Промежуточный контроль (итоговое письменное тестирование)
5	III	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	2	6	4	12	Входной контроль (письменное тестирование)
6	III	Психическая саморегуляция и здоровье Психология здоровья и практика	2	6	4	12	Текущий контроль (письменное тестирование)
		Итого:	12	36	24	72	

### 3.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Психология здоровья»

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Семестр
1	Здоровье как системное понятие	III/2

	Психология здоровья личности	
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	III/2
3	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	III/2
4	Психология профессионального здоровья	III/2
5	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	III/2
6	Психическая саморегуляция и здоровье Психология здоровья и практика	III/2
	Итого	12

3.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Психология здоровья»

№п/п	Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля	Объем по семестрам
1	2	3
1.	Здоровье как системное понятие Психология здоровья личности	III/6
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	III/6
3	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	III/6
4.	Психология профессионального здоровья	III/6
5.	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	III/6
6.	Психическая саморегуляция и здоровье Психология здоровья и практика	III/6
	Итого	36

3.6. Лабораторный практикум не предусмотрен.

### 3.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

3.3.1. Виды СРО

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	III	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	III	Физическое, психическое и	Изучение и конспектирование	4



		социальное здоровье	основной и дополнительной литературы. Подготовка к защите реферата. Подготовка к тестированию.	
3	III	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к докладу.	4
4	III	Психология профессионального здоровья	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к докладу.	4
5	III	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Подготовка к терминологическому диктанту	4
6	III	Психическая саморегуляция и здоровье Психология здоровья и практика	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. Подготовка к реферату.	4
Итого часов в семестре				24

### 3.7.2. Примерная тематика рефератов, контрольных вопросов

- Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция  
Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
- Понятие «образ жизни». Гендерные предубеждения специалистов.
- Основы рационального питания.
- Личная гигиена и здоровье.
- Двигательная активность и здоровье
- Психологические факторы рискованного поведения. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.
- «Групповой портрет» психоактивных веществ.
- Ориентировочные индикаторы употребления наркотиков.
- Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье.
- Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
- Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье.
- Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
- 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.
- Ранняя психотерапевтическая помощь.
- Социально-педагогическая ранняя помощь.

### 3.8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.8.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля <sup>1</sup>	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	К-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	III	Входной контроль (письменное тестирование)	Здоровье как системное понятие Психология здоровья личности	письменное тестирование и др.	6	4-6
2.	III	Текущий контроль (письменное тестирование)	Физическое, психическое и социальное здоровье	письменное тестирование и др.	10	2-6
3.	III	Текущий контроль (письменное тестирование)	Внутренняя картина здоровья Психология старения и долголетия	письменное тестирование и др.	10	2-6
4.	III	Текущий контроль (письменное тестирование)	Психология профессионального здоровья	письменное тестирование и др.	10	2-6
5.	III	Текущий контроль (письменное тестирование)	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	письменное тестирование и др.	10	10
6.	III	Входной контроль (письменное тестирование)	Психическая саморегуляция и здоровье Психология здоровья и практика	письменное тестирование и др.	6	4-6

#### 3.8.2. Примеры оценочных средств:

для входного контроля (ВК)	1. Стремление избежать конфликт, желание понять ситуацию и собеседников; представление о партнере с позиции паритетности. Это:
----------------------------	--

<sup>1</sup> Входной контроль (ВК), текущий контроль (ТК), промежуточный контроль (ПК)

	<p>а) ориентация на контроль;  б) ориентация на понимание.  д) диалогическое</p> <p>2. Определите, какие типы общения относятся к межличностному общению:  а) императивное;  б) интерактивное;  в) манипулятивное;  г) перцептивное</p> <p>3. К видам общения относятся:  а) «контакт масок»;  б) вербальное общение;  в) ролевое общение;  г) деловое общение;  д) невербальное общение;  е) светское общение</p>
для текущего контроля (ТК)	<p>1. Какая из функций общения подтверждает слова русского мыслителя П.Я.Чаадаева о том, что люди, лишённые общения с другими созданиями, не размышляли бы о своей природе, а щипали траву:  а) прагматическая;  б) формирующая;  в) подтверждения;  г) организации и поддержания межличностных отношений;  д) внутриличностная.</p> <p>2. Отметьте позиции, при которых информация лучше запомнится вашим собеседником:  а) информация, которая находится с края — «эффект края»;  б) информация, приводящая к двусмысленности;  в) большой объем информации.</p> <p>3. Экстра- и паралингвистическая система невербальной коммуникации не включает в себя:  1. мимику;  2. вокализацию голоса;  3. тембр голоса;  4. тональность голоса.</p>
для промежуточного контроля (ПК)	<p>1. Приписывание причин поведения другому человеку в условиях дефицита информации — это:  а) стереотипизация;  б) каузальная атрибуция;  в) теоретизация.</p> <p>2. К коммуникативным барьерам в психологии общения относят:  1. различия в социальном положении;  2. различия в материальном плане;  3. индивидуальные особенности собеседников.</p> <p>3. Оптико-кинетическая система невербальной коммуникации (кинесика) не включает в себя:  1. тембр голоса;  2. позы;  3. жесты;  4. мимика;  5. пантомимика.</p> <p>4. Приписывание приятному человеку своих достоинств, а неприятному — своих недостатков называется:</p>



1	Нормальная физиология			+		+		
2	Общественное здоровье, здравоохранение		+		+	+	+	+
3	Психиатрия				+	+		+
4	Безопасность жизнедеятельности			+	+	+	+	+
5	Философия	+	+	+		+		+

#### **4. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

Учебная дисциплина «Психология здоровья» изучается в III семестре, на её освоение отводится всего 72 (час.), кредитов 2 зачетные единицы. В учебном процессе используются такие интерактивные формы занятий как деловые игры, дискуссии, моделирование и разбор конкретных ситуаций, защита рефератов и другие формы.

##### **Работа на лекции**

Во время лекции обучающийся не только слушает и фиксирует излагаемый материал, но и активно его перерабатывает. Каждая лекция включает от 1 до 4 заданий, которые необходимо выполнить для полного усвоения лекционного материала: выписать определения терминов, привести примеры, дополнить перечень классификаций и т.п. Задание выполняется во время лекции либо дома (в этом случае выполнение задания проверяется на следующей лекции или на практическом занятии). Ответ на практическом занятии. Обучающийся должен быть готов ответить на любой вопрос каждого практического занятия. Однако учитывая количество обучающихся в группе, каждый обучающийся может быть опрошен устно не более трех раз за семестр.

##### **Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков необходимых в профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа выполняется в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

##### **Разработка и защита проекта.**

В рамках изучения дисциплины (индивидуально или в составе группы 2-3-чел.) выполняет и защищает проект (тематика проекта может определяться самостоятельно).

Сдача проекта в письменном виде обязательна.

##### **Проверка сформированности умений.**

В процессе изучения дисциплины обучающийся должен овладеть определенными умениями и навыками по изучаемым темам курса (в соответствии с изучаемыми темами).

Оценка умений и навыков определяется во время практических занятий, а так же по качеству выполнения письменных работ (например, понятийных диктантов)

**5. ПРОТОКОЛЫ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ» С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**МЕЖКАФЕДРАЛЬНЫЙ ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ**

рабочей программы дисциплины «Психология здоровья»

Наименование предшествующей кафедры	Наименование предшествующей учебной дисциплины	Знания, полученные при изучении предшествующей дисциплины	Умения, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Навыки, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Компетенции, приобретенные при изучении предшествующей дисциплины	Подпись заведующего предшествующей кафедрой
1	2	3	4	5	6	7
Кафедра педагогики и психологии	Общая психология	познавательные процессы (восприятие, память, мышление, речь, внимание, воображение)	дать психологическую характеристику свойствам и видам высших психических функций	самодиагностики психических процессов	ОПК-4, ОПК-5, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1	_____

## 6. ПРОТОКОЛЫ УТВЕРЖДЕНИЯ

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

### Выписка

из протокола № 9 от «26» мая 2021 г.  
заседания кафедры педагогики и психологии  
рабочая программа «Психология здоровья»,  
Е.Е. Липатова, О.В. Кудашкина, Е.В. Нелюбина

На основании представленных материалов кафедра педагогики и психологии подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.

2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.

3. Объем часов дисциплины «Психология здоровья» 72 часа соответствует учебному плану специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.

4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.

5. Кафедра рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Психология здоровья» для специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения к утверждению.

Заведующий кафедрой, д.п.н., профессор

\_\_\_\_\_ А.Ф. Амиров

Секретарь кафедры

\_\_\_\_\_ Г.Х. Маркова



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

**Выписка**

из протокола № 8 от «31» мая 2021 г.

заседания цикловой методической комиссии по социально-гуманитарным  
дисциплинам

рабочая программа «Психология здоровья»,  
Е.Е. Липатова, О.В. Кудашкина, Е.В. Нелюбина

На основании представленных материалов цикловой методической комиссии по социально-гуманитарным дисциплинам подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
3. Объем часов дисциплины «Психология здоровья» 72 часа соответствует учебному плану специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. Цикловой методической комиссии по социально-гуманитарным дисциплинам рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Психология здоровья» для специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения к утверждению.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ А.Ф. Амиров

Секретарь ЦМК

\_\_\_\_\_ Е.В. Нелюбина

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

**Выписка**

из протокола № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
заседания Ученого совета (УМС) стоматологического факультета  
рабочая программа «Психология здоровья»,  
Е.Е. Липатова, О.В. Кудашкина, Е.В. Нелюбина

На основании представленных материалов УС (УМС) подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
3. Объем часов дисциплины «Психология здоровья» 72 часа соответствует учебному плану специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. УС (УМС) рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Психология здоровья» для специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения к утверждению.

Председатель УС (УМС)

М.Ф. Кабирова

Секретарь

## 6. ПРОТОКОЛЫ УТВЕРЖДЕНИЯ

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

### Выписка

из протокола № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.  
заседания кафедры педагогики и психологии  
рабочая программа «Психология здоровья»,  
Е.Е. Липатова, О.В. Кудашкина, Е.В. Нелюбина

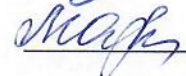
На основании представленных материалов кафедра педагогики и психологии подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
3. Объем часов дисциплины «Психология здоровья» 72 часа соответствует учебному плану специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. Кафедра рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Психология здоровья» для специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения к утверждению.

Заведующий кафедрой, д.п.н., профессор

 А.Ф. Амиров

Секретарь кафедры

 Г.Х. Маркова

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

**Выписка**

из протокола № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.  
заседания цикловой методической комиссии по социально-гуманитарным  
дисциплинам


рабочая программа «Психология здоровья»,  
Е.Е. Липатова, О.В. Кудашкина, Е.В. Нелюбина


На основании представленных материалов цикловой методической комиссии по социально-гуманитарным дисциплинам подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
3. Объем часов дисциплины «Психология здоровья» 72 часа соответствует учебному плану специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. Цикловой методической комиссии по социально-гуманитарным дисциплинам рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Психология здоровья» для специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения к утверждению.

Председатель ЦМК

Секретарь ЦМК

  
А.Ф. Амиров

  
Е.В. Нелюбина

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

**Выписка**

из протокола № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.  
заседания Учебно-методического совета стоматологического факультета  
рабочая программа «Психология здоровья»,  
Е.Е. Липатова, О.В. Кудашкина, Е.В. Нелюбина

На основании представленных материалов УМС подтверждает, что:

1. Рабочая программа, методические и оценочные материалы подготовлены удовлетворительно с методической и научной точек зрения.
2. Рабочая программа, методические и оценочные материалы соответствуют ФГОС ВО 3++ по специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
3. Объем часов дисциплины «Психология здоровья» 72 часа соответствует учебному плану специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения.
4. На рабочую программу, методические и оценочные материалы имеются 2 положительные рецензии.
5. УМС рекомендует рабочую программу, методические и оценочные материалы по дисциплине «Психология здоровья» для специальности 37.05.01 – Клиническая психология (Квалификация Клинический психолог) очной формы обучения к утверждению.

Председатель УМС



М.Ф. Кабирова

Секретарь



Г.Р. Афлаханова