

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук
Кафедра психологии

Утверждено на заседании кафедры
психологии

«30» января 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

 Н.В. Шурова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Психология здоровья»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы магистратуры**

по направлению подготовки
37.04.01 - Психология

с направленностью (профилем)
Детская и возрастная психология

Форма(ы) обучения: очная, очно-заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 370401-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Фомина Ю.И., доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук, доцент



подпись

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).

Целью изучения дисциплины является ознакомление с теорией, методологией и практикой изучения факторов здоровья; средств и методов его сохранения, укрепления, поддержания и восстановления.

Задачами дисциплины являются:

- сформировать представления о клинико-психологических, социально-психологических и этико-деонтологических аспектах здоровья;
- сформировать основы междисциплинарного решения теоретических и практических вопросов сохранения, укрепления, поддержания и восстановления здоровья;
- познакомить с основными направлениями деятельности психолога в области сохранения, укрепления, поддержания и восстановления здоровья.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) относится к части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в третьем семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) теоретические основы оценки рисков и факторов социально-психологической напряженности, а также психологические критерии безопасности и комфортности среды проживания населения (код компетенции ПК-7; код индикатора ПК-7.1).

Уметь:

- 1) осуществлять психологическое сопровождение индивида и группы по проблемам снижения напряженности и улучшения психологического здоровья населения (код компетенции ПК-7; код индикатора ПК-7.2).

Владеть:

- 1) методами комплексной оценки психологического здоровья населения, психологической безопасности и комфортности среды проживания при решении задач психологического консультирования на уровне индивида и группы (код компетенции ПК-7; код индикатора ПК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4. Объем и содержание дисциплины (модуля).

4.1. Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	36	24	-	-	-	0,1	47,9
Итого	ЗЧ	3	108	36	24	-	-	-	0,1	47,9
Очно-заочная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	32	16	-	-	-	0,1	59,9
Итого	ЗЧ	3	108	32	16	-	-	-	0,1	59,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2. Содержание лекционных занятий.

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1.	Психология здоровья как научное направление
2.	Категория «здоровье»
3.	Основные виды здоровья
4.	Здоровье и образ жизни человека
5.	Этапы развития человека и здоровье
6.	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека
7.	Феномен «выгорания» и возможности его преодоления
8.	Индивидуальные и социальные представления о здоровье
9.	Практические методы психологии здоровья

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1.	Психология здоровья как научное направление
2.	Категория «здоровье»
3.	Основные виды здоровья
4.	Здоровье и образ жизни человека
5.	Этапы развития человека и здоровье
6.	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека
7.	Феномен «выгорания» и возможности его преодоления
8.	Индивидуальные и социальные представления о здоровье. Практические методы психологии здоровья

4.3. Содержание практических (семинарских) занятий.

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1.	Психология здоровья как научное направление
2.	Здоровье как системное понятие
3.	Виды здоровья
4.	Здоровый образ жизни
5.	Здоровье и возраст
6.	Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье
7.	Профессиональное выгорание и здоровье

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1.	Психология здоровья как научное направление
2.	Здоровье как системное понятие
3.	Виды здоровья
4.	Здоровый образ жизни
5.	Здоровье и возраст
6.	Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье
7.	Профессиональное выгорание и здоровье

4.4. Содержание лабораторных работ.

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5. Содержание клинических практических занятий.

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6. Содержание самостоятельной работы обучающегося.

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1.	Изучение дополнительного материала по темам лекций
2.	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3.	Выполнение письменных заданий
4.	Написание тематического сообщения
5.	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1.	Изучение дополнительного материала по темам лекций
2.	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3.	Выполнение письменных заданий
4.	Выполнение контрольно-курсовой работы

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
5.	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5. Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося.

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий 1-9	4
		Работа на практических (семинарских) занятиях 1-6	12
		Выполнение письменных заданий	14
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий 10-18	6
		Работа на практических (семинарских) занятиях 7-12	12
		Написание тематического сообщения	12
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Очно-заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:		
	Работа на практических (семинарских) занятиях 1-8		24
	Выполнение контрольно-курсовой работы		19
	Выполнение письменных заданий		19
	Итого		60
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю).

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6. Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оборудованная доской и инструментом для нанесения рисунков, схем и текста на нее, или оснащенная телевизором и ноутбуком.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

7.1. Основная литература.

Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518417>

7.2. Дополнительная литература.

1. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517501>

2. Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / Васильева О.С., Филатов Ф.Р. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>

3. Денисова Е. А. Психология здоровья [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие / Денисова Е. А., Кузьмичев С. А., Чапала Т. В., Малышева И. В. Тольятти: ТГУ, 2017. 107 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/139724>

4. Карнышев А.Д. Психология здоровья: Учебник / Карнышев А.Д. Москва: Русайнс, 2021. 294 с. URL: <https://www.book.ru/book/942656>

5. Крайг Г. Психология развития. — 9-е изд. — М. [и др.]: Питер, 2011. — 940 с.

6. Петрушин В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/513510>

7. Психология здоровья: практикум /. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html>

8. Разумникова О.М. Психология здоровья: учебное пособие / Разумникова О.М. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. —

ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91404.html>

9. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / Секач М.Ф. — Москва: Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

10. Фролова Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Фролова Ю.Г. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный

2. <https://tsutula.bookonline.ru/> – ЭБС ТулГУ «BookOnline» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный

3. <https://ura.it.ru> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный

4. <https://e.lanbook.com> – ЭБС «Лань», доступ авторизованный

5. <https://book.ru/> - ЭБС «BOOK.ru», доступ авторизованный

6. <http://www.cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный

7. <http://www.elibrary.ru/> - Научная Электронная Библиотека ELIBRARY, доступ свободный

8. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

9. <http://www.ras.ru/> - Библиотека Российской Академии наук

10. <http://www.scsml.rssi.ru/> - Центральная научная медицинская библиотека ММА им. И.М. Сеченова

11. <http://www.gnpbu.ru> - Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского

12. <http://www.diss.rsl.ru> - Электронная библиотека диссертаций РГБ

9. Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

9.1. Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

1. Текстовый редактор Microsoft Word.

2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel.

3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint.

4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2. Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

1. Компьютерная справочная правовая система КонсультантПлюс.