



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 28 марта 2024 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
28 марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
«Психологическое консультирование»

Приложение 4
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,
направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Программу составил(а): Фролова С. В., канд. психол. наук.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и предназначена для обучающихся очной и очно-заочной форм обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
5. Содержание дисциплины	8
Наименование тем (разделов)	8
6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	9
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине	10
8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации ..	12
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	14
10 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	15
11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	15
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18

1. Цели задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Психология здоровья» дать студентам представления о законах формирования здоровой психики и механизмах оптимальной поддержки ее функционирования.

Задачи изучения дисциплины «Психология здоровья»:

- ознакомление с историей развития подходов к здоровью в психологии, основными понятиями, теориями и направлениями исследований в этих областях;
- сформировать систему знаний о предмете, задачах, а также теоретических основах психологии здоровья, сформировать представление о многообразии форм здоровья, изучаемых различными психологическими дисциплинами; об основных подходах к психологии здоровья;
- сформировать и развить умения ставить цели и задачи в области психологии здоровья, подбирать методологический комплекс, адекватный поставленным целям и задачам;
- сформировать готовность и способность использовать полученные знания на практике, решении научных и практических задач в реализации деятельности специалистов.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Психология здоровья» входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, всего – 108 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Контактная работа с преподавателем (всего)	70	42
В том числе:		
Занятия лекционного типа	42	28
Занятия семинарского типа (семинары)	28	14
Самостоятельная работа (всего)	38	66
Форма контроля	Зачет с оценкой	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	

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

Код и наименование (при наличии) компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИУК 6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели. ИУК 6.2 Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.</p>	<p>Знать: современные подходы к определению здоровья; классификацию стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности. Уметь: планировать время своей жизни, ставить и достигать жизненные цели; применять способы саморегуляции стрессовых состояний. Владеть: навыком саморазвития основываясь на знаниях о психологии здоровья; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний; методами диагностики стрессовых состояний.</p>
<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК 7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: основные понятия, факторы и критерии оценки физического, психологического и социального здоровья. Виды психической саморегуляции. Уметь: определять уровень показателей физического, психологического и социального здоровья. Владеть: здоровьем берегающими технологиями, использует различные виды психической саморегуляции.</p>

Код и наименование (при наличии) компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация) ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>ИОПК 4.1 Ориентируется в основных формах психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций. ИОПК 4.2 Применяет соответствующие формы психологической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>Знать: методы диагностики, приемы психологической помощи: профилактики, коррекции, реабилитации Уметь: оценивать состояние психического здоровья, анализировать и выявлять проблемы Владеть: приемами психологической помощи для решения проблем профессионального здоровья различных групп или отдельных лиц в том числе с ОВЗ</p>
<p>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация) ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>ИОПК 5.1 Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи. ИОПК 5.2 Применяет стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p>	<p>Знать: содержание организационной работы при проведении диагностики психологического здоровья. Уметь: организовывать проведение диагностики психологического здоровья; разрабатывать программы психологического консультирования и планировать мероприятия по профилактике проблем профессионального здоровья. Владеть: навыком организации мероприятий психологической помощи.</p>

Код и наименование (при наличии) компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p>Психологическая профилактика ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p>	<p>ИОПК 6.1 Знает основные задачи и принципы психологического просвещения. ИОПК 6.2 Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах. ИОПК 6.3 Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.</p>	<p>Знать: принципы психологического просвещения по проблеме профессионального здоровья. Уметь: оценить потребность в повышении компетентности в области здоровья, укрепление резервных возможностей профессионала и выработка навыков здорового поведения. Владеть: приемами стимулирования интереса к психологическому знанию.</p>

5. Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1. Введение в психологию здоровья	<p>Определение психологии здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. История становления и современное состояние. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.</p> <p>Признаки, психологические факторы здоровья. Критерии оценки психологического и социального здоровья. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Болезнь и ее значение.</p>
Тема 2. Виды здоровья. Диагностика.	<p>Виды здоровья. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Оценка физического здоровья. Здоровье и гармония. Представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Психологические типы как формы психологического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Социальное здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Нормы здорового образа жизни как основа полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Душевное здоровье и культура. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов. Здоровье лиц с ОВЗ. Диагностические методы в психологии здоровья.</p>
Тема 3. Оценка и самооценка здоровья	<p>Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья. Определение психического самоуправления. Психическая саморегуляция. Виды психической саморегуляции. БОС, медитация, психомышечная, идеомоторная и визуомоторная тренировка.</p>
Тема 4. Возрастные особенности здоровья.	<p>Влияние перинатального периода на здоровье человека. Здоровье и сбережение в раннем детстве и дошкольном возрасте. Школьный возраст и здоровье учащихся. Жизненный период молодости и психическое здоровье студентов. Зрелый возраст и профессиональное здоровье. Закономерности старения и особенности долгожительства. Признаки психического старения. Профилактика старения.</p>
Тема 5. Психология профессионального здоровья.	<p>Проблема профессионального здоровья. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психологическая диагностика. Психологическая профилактика стресса, эмоционального выгорания, конфликтов. Психологическое просвещение по вопросам формирования здорового образа жизни. Траектория профессионального саморазвития. Стресс в профессиональной деятельности. Классификация стрессовых ситуаций. Способы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях. Диагностика стрессовых состояний. Методы борьбы со стрессом. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.</p>

6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары		
1.	Введение в психологию здоровья	2	2	7	11
2.	Виды здоровья. Диагностика.	10	6	7	23
3.	Оценка и самооценка здоровья	10	6	8	24
4.	Возрастные особенности здоровья.	10	6	8	24
5.	Психология профессионального здоровья.	10	8	8	26
Итого:		42	28	38	108

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары		
1.	Введение в психологию здоровья	2	2	13	17
2.	Виды здоровья. Диагностика.	6	2	13	21
3.	Оценка и самооценка здоровья	6	2	13	21
4.	Возрастные особенности здоровья.	6	4	13	23
5.	Психология профессионального здоровья.	8	4	14	26
Итого:		28	14	66	108

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время лекционных и практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Психология здоровья: определения, задачи, направления исследования и проблемы ПЗ.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. История развития идей о здоровье: краткая характеристика этапов.
4. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья: античный эталон здоровья.
5. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья: адаптационный эталон здоровья.
6. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья: антропоцентрический эталон здоровья.
7. Современные подходы к исследованию психологии здоровья: кросскультурный подход, дискурсивный подход, аксиологический подход и интегративный подход.
8. Психологические факторы здоровья: независимые, передающие и мотиваторы.
9. Идея системности в толковании понятия здоровья.
10. Внутренняя картина здоровья.
11. Внутренняя картина болезни.
12. Факторы, формирующие здоровье.
13. Понятие физического здоровья.
14. Факторы физического здоровья.
15. Двигательная активность и здоровье.
16. Подходы и методы оценки физического здоровья.
17. Гармония как критерий психологического здоровья: понятие гармонии, гармония отношений личности.
18. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
19. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
20. Психологические модели аддиктивного поведения.
21. Легальные виды наркотиков (табак, алкоголь, лекарства).
22. Нелегальные виды наркотиков.
23. Личностные особенности лиц, употребляющих наркотики.
24. Природа созависимости.

Примерные темы рефератов (докладов)

1. Методологические подходы к здоровью.
2. Общее представление о психологическом здоровье.
3. Развитие идей о здоровье в отечественной психологии.
4. Проблема нормы и аномалии.
5. Качество жизни.
6. Подходы к качеству жизни в науках о человеке.
7. Субъективное качество жизни и психологическое благополучие.
8. Психологическое и физиологическое здоровье.
9. Проблема иммунитета.
10. Психологическое здоровье и психологическая травма.
11. Посттравматический рост.
12. Методы исследования в психологии здоровья.
13. Духовное здоровье.
14. Профилактика здоровья.
15. Внутренняя картина здоровья.
16. Здоровье и культурная детерминация.
17. Патохарактерологическое развитие личности.
18. Психопатии.
19. Национальные образы здоровья и болезни.
20. Творчество и здоровье личности.
21. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
22. Социально-психологические проблемы семьи.
23. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
24. Душевное здоровье.
25. Гармония личности.
26. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
27. Экология здоровья.
28. Составные части здоровья.
29. Внутренняя картина болезни и ее влияние на психику.
30. Психосоматические проявления при переживании стресса.
31. Нормоцентрический подход к психологии здоровья.
32. Феноменологический подход к психологии здоровья.
33. Холистический подход к психологии здоровья.
34. Кросс – культурный подход к психологии здоровья.
35. Интегративный подход к психологии здоровья.
36. Связь акмеологии и психологии здоровья.
37. Влияние образа жизни человека на его здоровья.
38. Психически активные вещества и их влияние на подростков.
39. Алкоголизация как противоположность здоровому образу жизни.
40. Психологическая составляющая процесса закаливания.
41. Влияние психологии здоровья на рождаемость.
42. Аутотренинг как метод восстановления психического здоровья.
43. Проблемы формирования здоровой личности.
44. Зависимости в современном обществе.

Распределение самостоятельной работы

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем самостоятельной работы	
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
1.	Введение в психологию здоровья	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	7	13
2.	Виды здоровья. Диагностика.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	7	13
3.	Оценка и самооценка здоровья	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	8	13
4.	Возрастные особенности здоровья.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	8	13
5.	Психология профессионального здоровья.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	8	14
ИТОГО:			38	66

8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к промежуточной аттестации

8.1. Перечень вопросов для подготовки к зачету с оценкой

1. Определение психологии здоровья.
2. Значение здоровья и подходы к его определению.
3. История становления и современное состояние
4. Взаимосвязь с другими науками. психологии здоровья.
5. Признаки, психологические факторы здоровья.
6. Критерии психического и социального здоровья.
7. Понятие здоровья и болезни: норма и патология.
8. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
9. Болезнь и ее значение.
10. Виды здоровья. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье.
11. Понятие «физическое здоровье».
12. Факторы физического здоровья.
13. Адаптационные резервы организма.

14. Оценка физического здоровья.
15. Здоровье и гармония.
16. Представление о психологической устойчивости.
17. Составляющие психологической устойчивости.
18. Психологические типы как формы психологического здоровья.
19. Акцентуации личности и психическое здоровье.
20. Здоровье как социальный феномен.
21. Социальная структура и здоровье.
22. Здоровье и социальные организации.
23. Социальные изменения и здоровье общества.
24. Душевное здоровье и культура.
25. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
26. Гендерные предубеждения специалистов.
27. Здоровье лиц с ОВЗ.
28. Диагностические методы в психологии здоровья.
29. Оценка и самооценка психического здоровья.
30. Структура и признаки психологического здоровья личности.
31. Критерии и оценка социального здоровья.
32. Влияние перинатального периода на здоровье человека.
33. Здоровье сбережение в раннем детстве и дошкольном возрасте.
34. Школьный возраст и здоровье учащихся.
35. Жизненный период молодости и психическое здоровье студентов.
36. Зрелый возраст и профессиональное здоровье.
37. Закономерности старения и особенности долгожительства.
38. Признаки психического старения
39. Профилактика старения.
40. Проблема профессионального здоровья.
41. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
42. Траектория профессионального саморазвития.
43. Стресс в профессиональной деятельности.
44. Психическая саморегуляция.
45. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
46. Психологическое просвещение по вопросам формирования здорового образа

жизни.

8.2. Типовые задания для оценки знаний

1. Объектом психологии здоровья является:
 - а) профилактика болезней;
 - б) «здоровая личность»;
 - в) здоровый образ жизни.

2. Присущее любому живому существу, универсальное и фундаментальное свойство, которое обеспечивает приспособление, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом и успешность их взаимодействия с миром, называется:
 - а) саморегуляцией;
 - б) самонаблюдением.

3. Кто из перечисленных авторов участвовал в формировании психологии здоровья за рубежом (три правильных варианта)?
 - а) Матараззо Ж.;
 - б) Мелани Кляйн;

- в) Бауман У.;
- г) Ягода М.;
- д) Перре М.;
- е) Енджел А.

8.3. Типовое задание для оценки умений

Мужчина А., 27 лет, ведет здоровый образ жизни. При этом: ориентируется на постоянное личностное развитие, доверяет собственным ресурсам, другим людям, жизни в целом. Обладает высоким уровнем саморегуляции и способностью адекватного приспособления к меняющимся условиям среды.

Вопросы:

1. К какому виду здоровья можно отнести мужчину в данной задаче?
3. Какие еще можно выделить критерии описанного в задаче вида здоровья?
4. Опишите критерии физического здоровья.
5. Опишите основные признаки физического нездоровья.

8.4. Типовое задание для оценки навыков

Психолог кампании провела обследование кандидата на должность начальника отдела продаж. Требования к этой позиции высокие, но претендент оказался очень достойный: креативный, эрудированный, коммуникабельный, а главное — активный, напористый, не боящийся конкуренции, нацеленный на результат. Для директора психолог написала положительное заключение, а себе в блокнотик записала: «Личность типа А. Необходима психопрофилактика».

Какая система организма чаще всего страдает у личностей типа А?

В чём суть психопрофилактической работы с людьми этого типа?

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

9.1. Основная литература

1. 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://urait.ru/bcode/518417>

2. 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://urait.ru/bcode/513510>

9.2. Дополнительная литература

1. Кашапов, М. М. Акмеология : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07821-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515201>

2. 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://urait.ru/bcode/518417>

3. Кашапов, М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16463-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531122>

10 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <https://urait.ru> - ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
3. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
4. <https://student2.consultant.ru/> - Справочно-поисковая система «КонсультантПлюс»
5. <https://4brain.ru/psy> - Психология человека
6. <http://www.psychology.ru/> - Психология на русском языке

Лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) – русский.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского и лекционного типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Занятия лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

Занятия семинарского типа

Семинарские (практические) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты специализированной учебной мебели, доска классная, мультимедийный проектор, экран, компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.