

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.07 Психология здоровья

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

37.03.01.31 Практики психологического сопровождения

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2022

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Канд. психол. наук, Доцент, С.М. Колкова

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Показать значение психологии здоровья в изучении факторов здоровья, а также средств и методов его сохранения, укрепления и развития.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- Показать связь психологии здоровья с другими науками.
- Дать понятие об основных методологических подходах и методах, разработанных в современной психологии здоровья.
- Продемонстрировать значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие болезней, их профилактику.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ПК-3: Способен к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	
ПК-3.1: Знаком с закономерностями и возрастными нормами психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, признаками и формами дезадаптивных состояний, методами психической саморегуляции	Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах Умеет определять признаки и формы дезадаптивных состояний Владеет методами психической саморегуляции

<p>ПК-3.2: Планирует и реализует разработку программ повышения психологической защищенности и предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации</p>	<p>Знает требования к разработке и принципы реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии</p> <p>Умеет планировать и разрабатывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации</p> <p>Владеет навыками планирования и разработки программ повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные</p>
	<p>жизненные ситуации</p>
<p>ПК-3.3: Применяет навыки проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p>	<p>Знает специфику проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии</p> <p>Умеет проводить программы, направленные на повышение психологической защищенности, и превентивные мероприятия по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p> <p>Владеет навыками проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии</p>
<p>УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	

УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	Знает теоретические основы здоровьесбережения Умеет применять основы здоровьесбережения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет теоретическими основами здоровьесбережения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков в поддержании здорового образа жизни	Знает основы использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности Умеет применять различные средства физической культуры с целью достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет средствами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-9.1: Готов к конструктивному сотрудничеству с людьми с ограниченными возможностями в социальной и профессиональной сферах	Знает основные понятия и категории специальной психологии Умеет использовать теоретические основы специальной психологии в профессиональной деятельности Владеет навыками применения теоретических основ специальной психологии в профессиональной деятельности
УК-9.2: Отбирает адекватные способы организации совместной профессиональной деятельности при участии в ней лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знает основы дефектологии Умеет применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах Владеет навыками практического применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах
УК-9.3: Демонстрирует толерантность и понимание при взаимодействии с людьми с ограниченными возможностями.	Знает приемы и способы оказания дефектологической помощи лицам с ОВЗ Умеет использовать приемы и способы оказания дефектологической помощи лицам с ОВЗ в социальной и профессиональной сферах Владеет приемами и способами оказания дефектологической помощи лицам с ОВЗ в социальной и профессиональной деятельности

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	с
		1
Контактная работа с преподавателем:	3 (108)	
занятия лекционного типа	1 (36)	
практические занятия	2 (72)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1 (36)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Психология здоровья как новое научное направления									
	1. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры	4							
	2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры			8					
	3. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры							4	
	4. Физическое, психическое и социальное здоровье	6							
	5. Физическое, психическое и социальное здоровье			10					
	6. Физическое, психическое и социальное здоровье							4	
	7. Здоровье и образ жизни	4							
	8. Здоровье и образ жизни			10					
	9. Здоровье и образ жизни							6	
2. Жизненный путь человека и его здоровье									
	1. Жизненный путь человека и его влияние на здоровье	6							

2. Жизненный путь человека и его влияние на здоровье			12					
3. Жизненный путь человека и его влияние на здоровье							4	
4. Психология профессионального здоровья	6							
5. Психология профессионального здоровья			12					
6. Психология профессионального здоровья							6	
7. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	4							
8. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека			12					
9. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека							6	
10. Психология старения и долголетия	6							
11. Психология старения и долголетия			8					
12. Психология старения и долголетия							6	
Всего	36		72				36	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Махнач А. В., Дикая Л. Г. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты: [монография](Москва: Институт психологии РАН).
2. Михальчи Е. В. Инклюзивное образование: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры по гуманитарным направлениям(Москва: Юрайт).
3. Сетко Н. П., Сетко А. Г., Булычева Е. В. Адаптационная медицина детей и подростков: [монография](Оренбург).
4. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. [Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике]: [учебно-методическое пособие для студентов вузов РФ (Санкт-Петербург: Речь).
5. Секач М. Ф. Психология здоровья: учебное пособие для студентов вузов по психологическим специальностям(Москва: Академический проект).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Лицензионный сертификат: Microsoft® WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN 1 LicenceNolevel; реквизиты:60210370; срок действия: бессрочно, периодичность обновления: бессрочно

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: <https://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Znanium. – URL: <https://znanium.com/>
3. Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: <https://pandia.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Рукопт». – URL: <https://lib.rucont.ru/>
6. Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: <http://catalog.sfu-kras.ru/>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.