

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Психологии развития и  
консультирования  
(ПРиК\_ИППС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Психологии развития и  
консультирования (ПРиК\_ИППС)**

наименование кафедры

**М.В. Ростовцева**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Дисциплина Б1.В.05 Психология здоровья

Направление подготовки /  
специальность 37.03.01 Психология

Направленность  
(профиль)

Форма обучения очная

Год набора 2018

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

370000 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 37.03.01 Психология

---

Программу  
составили

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

---

## 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

1. Показать связь психологии здоровья с другими науками.
2. Дать понятие об основных методологических подходах и методах, разработанных в современной психологии здоровья.
3. 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

<b>ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию</b>	
Уровень 1	знает характеристики и механизмы процессов самоорганизации, саморазвития и самореализации личности, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности
Уровень 1	Умеет организовывать свою профессиональную деятельность, разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования и саморазвития
Уровень 1	Способами организовывать свою профессиональную деятельность, разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования и саморазвития
<b>ОПК-1: способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</b>	
Уровень 1	Знает основные закономерности функционирования информационных процессов в различных системах; используемые в современной психологии методы информационно-коммуникационных технологий для решения стандартных задач профессиональной деятельности, современное состояние и тенденции развития технических и программных средств автоматизации и компьютеризации в области психологии
Уровень 1	Умеет на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности решать стандартные задачи профессиональной деятельности
Уровень 1	Владеет методами решения стандартных задач профессиональной

	деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности
<b>ПК-1: способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности</b>	
Уровень 1	Знает стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности
Уровень 1	Умеет применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии
Уровень 1	Владеет навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» входит в дисциплины вариативной части учебного плана.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как:

- Общая психология, часть 2
- Общая психология, часть 1
- Анатомия ЦНС

Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины «Психология здоровья», являются необходимыми для изучения таких дисциплин, как:

- «Ведение в клиническую психологию»
- «Основы нейропсихологии»
- «Основы патопсихологии»
- «Психология стресса»
- «Методы саморегуляции и психической разгрузки».

#### 1.5 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)	Семестр
		7
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,89 (32)</b>	<b>0,89 (32)</b>
занятия лекционного типа	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,44 (16)	0,44 (16)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,11 (40)</b>	<b>1,11 (40)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Психология здоровья как новое научное направления	5	6	0	20	ОК-7 ОПК-1 ПК-1
2	Жизненный путь человека и его здоровье	11	10	0	20	ОК-7 ОПК-1 ПК-1
Всего		16	16	0	40	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры	2	0	0
2	1	Физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	0
3	1	Здоровье и образ жизни	2	0	0
4	2	Жизненный путь человека и его влияние на здоровье	4	0	0
5	2	Психология профессионального здоровья	4	0	0

6	2	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	1	0	0
7	2	Психология старения и долголетия	2	0	0
Всего			16	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры	2	0	0
2	1	Физическое, психическое и социальное здоровье	2	0	0
3	1	Здоровье и образ жизни	2	0	0
4	2	Жизненный путь человека и его влияние на здоровье	3	0	0
5	2	Психология профессионального здоровья	5	0	0
6	2	Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	1	0	0
7	2	Психология старения и долголетия	1	0	0
Всего			16	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Махнач А. В., Дикая Л. Г.	Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты: [монография]	Москва: Институт психологии РАН, 2016
Л1.2	Михальчи Е. В.	Инклюзивное образование: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры по гуманитарным направлениям	Москва: Юрайт, 2017
Л1.3	Сетко Н. П., Сетко А. Г., Булычева Е. В.	Адаптационная медицина детей и подростков: [монография]	Оренбург, 2018
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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, 2007
Л2.2	Секач М. Ф.	Психология здоровья: учебное пособие для студентов вузов по психологическим специальностям	Москва: Академический проект, 2003

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

Э1	МАРС : межрегиональная аналитическая роспись статей	<a href="http://library.sibgtu.ru">http://library.sibgtu.ru</a> ; <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>
Э2	КонсультантПлюс : справочная правовая система	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Э3	Elibrary.ru : научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .

## 8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Лекции:

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практические занятия и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекций обучающимся рекомендуется:



- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия обучающемуся необходимо переписать лекцию, показать преподавателю и ответить на вопросы по пропущенной лекции во время индивидуальных консультаций.

#### Практические занятия:

В ходе проведения семинаров приобретается опыт и умение в проведении взаимосвязи с практическими реалиями, получение навыков коллективной работы обучающихся. После получения задания обучающиеся должны из семинара, повторить основные теоретические положения по теме необходимые расчеты, оценить разумность полученных результатов. Результаты оформляются в виде отчета, который представляется на рассмотрение преподавателю.

При подготовке к выполнению и защите семинарских работ обучающемуся необходимо изучить теоретический материал по заданной теме, выучить основные законы, понятия и применимости. Обучающийся должен знать ответы на контрольные вопросы.

#### Самостоятельная работа (изучение теоретической части курса):

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников - ориентировать обучающегося в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами.

#### Самостоятельная работа (контрольная работа для обучающихся):

Выполнение контрольной работы является обязательным условием для допуска обучающегося к зачету.

Контрольная работа представляет собой изложение в письменном виде результатов теоретического анализа и практической работы обучающегося по определенной теме. Содержание контрольной работы зависит от выбранного варианта.

Подготовка к зачету:

Подготовка предполагает изучение рекомендуемой литературы и других источников, конспектов лекций, решение типовых ситуационных задач по темам курса.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

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

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
9.2.2	Электронная библиотечная система Znanium. – URL: <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
9.2.3	Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: <a href="https://pandia.ru/">https://pandia.ru/</a>
9.2.4	Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
9.2.5	Электронно-библиотечная система «Рукопт». – URL: <a href="https://lib.rucont.ru/">https://lib.rucont.ru/</a>
9.2.6	Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: <a href="http://catalog.sfu-kras.ru/">http://catalog.sfu-kras.ru/</a>

## **10 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.