

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 23.06.2025 14:17:18 Уникальный идентификатор документа: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	Рабочая программа дисциплины "Психология здоровья" по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 "Клиническая психология" направленности (профилю) "Клинико-психологическая помощь населению" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*
Психология здоровья

Направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль)

"Клинико-психологическая помощь населению"

Присваиваемая квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

подготовить студентов к пониманию деятельности психолога по сохранению, укреплению здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.15

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

в рамках формирования квалификационных компетенций связана с дисциплинами

Психофизиология

Введение в клиническую психологию

Психология безопасности

Нейрофизиология

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Психология развития и возрастная психология

Психология стресса

Социальная психология

Расстройства личности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий

Знать:

УК-1.1. Критически анализирует проблемную ситуацию с целью выработки стратегии действий, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки

Уметь:

УК-1.2. Использует критический анализ, систематизацию и обобщение информации для решения проблемной ситуации

ОПК-8: Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование

Знать:

ОПК-8.1 Знает методы и технологии обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе основным здоровьесберегающим технологиям

Уметь:

ОПК-8.2. Умеет разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе основным здоровьесберегающим технологиям

Владеть:

ОПК 8.3. Разрабатывает и реализует программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе основным здоровьесберегающим технологиям

ОПК-9: Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Знать:

ОПК-9.1. Знает способы и технологии осуществления психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения

Уметь:



ОПК-9.2. Умеет осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения

Владеть:

ОПК-9.3. Осуществляет психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	научно-практические закономерности функционирования организма и психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов
3.1.2	эффективные способы совершенствования и развития своего интеллектуального и общекультурного уровня, особенности и закономерности психического и психофизиологического здоровья
3.1.3	способы формирования здорового образа жизни
3.2	Уметь:
3.2.1	творчески и критически мыслить, анализировать, синтезировать информацию при решении задач в профессиональной сфере, учитывать индивидуальные особенности здоровья
3.2.2	прогнозировать изменения и динамику развития различных составляющих здоровья, использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития
3.2.3	осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития
3.3	Владеть:
3.3.1	основными приемами диагностики, профилактики компонентов здоровья для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
3.3.2	эффективными способами совершенствования и развития здоровья
3.3.3	методами психопрофилактики, направленными на сохранение и улучшение психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 108 в том числе : аудиторные занятия : 50 самостоятельная работа : 52,9 : контактная работа: 55,1 ИКР: 5,1	Виды контроля в семестрах: зачеты 3

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Введение в психологию здоровья. Теоретические основы психологии здоровья			
1.1	Доминирующие научные подходы к здоровью /Лек/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. Объект и предмет культуры здоровья. /Лек/	3	2	Л1.1Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5



1.3	Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. Объект и предмет культуры здоровья. /Пр/	3	4	Л1.1Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.4	Место культуры здоровья в системе человеческих знаний. Объект и предмет культуры здоровья. /Ср/	3	6	Л1.1Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни				
2.1	Общие принципы построения профилактических программ. Качество жизни /Лек/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Здоровый образ жизни /Ср/	3	6	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.2 Л2.3 Л2.14 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Научные основы питания здорового человека. /Пр/	3	4	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Роль витаминов и микроэлементов в питании /Ср/	3	8	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Здоровый образ жизни. Основные факторы риска. /Пр/	3	4	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 3. Физическое, психическое и социальное здоровье				
3.1	Психическое здоровье и болезнь /Лек/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Физическое здоровье /Лек/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Правовые основы охраны здоровья граждан. Система здравоохранения как институт социального контроля /Ср/	3	8	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Здоровье как социальный феномен /Пр/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5



Раздел 4. Основы репродуктивного здоровья				
4.1	Медико-социальные аспекты демографии. /Пр/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.2	Медико-социальные аспекты демографии. Здоровье женщин и мужчин /Лек/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4
4.3	Планирование семьи /Ср/	3	8	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.4	Физиология репродуктивной системы женщины и мужчины. /Пр/	3	4	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3
4.5	Репродуктивное здоровье. Составляющие репродуктивного здоровья и характеризующие его показатели /Пр/	3	4	Л2.1 Л2.2 Л2.3Л2.5 Л2.6
4.6	Планирование семьи /Пр/	3	2	Л1.1Л2.5 Л2.1 Л2.6
Раздел 5. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды				
5.1	Профилактические мероприятия для детей. Охрана здоровья матерей и новорожденных. /Лек/	3	4	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
5.2	Современное состояние здоровья в детско-подростковой популяции (здоровье школьников) /Ср/	3	8	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Л2.16Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
5.3	Профилактические мероприятия для подростков /Пр/	3	4	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2 Э3 Э4
5.4	Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей и подростков /Пр/	3	2	Л1.1Л2.4 Л2.5 Л2.1 Л2.6 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.3 Л2.15 Э1 Э2
5.5	Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста /Ср/	3	8,9	Л2.5 Л2.1 Л2.6
5.6	Обеспечение оптимальной физической среды /Пр/	3	2	Л2.5 Л2.1 Л2.6
Раздел 6. Иная контактная работа				
6.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	3	5,1	Л2.5 Л2.1 Л2.6

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Фонды оценочных средств представляют собой комплекс разноуровневых заданий, позволяющих оценить



регулярную работу студента, направленную на формирование компетенций и достижение планируемых результатов обучения:
доклад.

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ I

1. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.
2. Можно ли утверждать, что в России XVII-XX вв. особое внимание уделялось проблеме здоровья в совокупном взаимодействии с окружающей средой?
3. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.
4. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.
5. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.
6. Раскройте понятие «здоровье» как системное.
7. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
8. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содержательную характеристику.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ II

1. Каковы основные черты организма человека как сложной биологической системы?
2. В чем сущность понятия «физическое здоровье»?
3. Каковы основные факторы физического здоровья?
4. В чем сущность понятия «физическое развитие»?
5. Какие законы определяют уровень физического развития?
6. В чем сущность понятия «физическая подготовленность»?
7. В чем сущность понятия «функциональная подготовленность»?
8. Что представляют собой адаптационные резервы организма?
9. Какова структура системы функциональных резервов адаптации организма?
10. Какое значение имеет двигательная активность для формирования состояния физическо-го здоровья?
11. Каковы методические подходы к объективной оценке уровня физического здоровья?

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ III

1. Влияет ли отсутствие новых знаний в области человековедения на организацию индивидуального здорового образа жизни? Какие это знания?
2. Выделите и обоснуйте основные законы здорового образа жизни.
3. Назовите исторические особенности становления науки сексологии.
4. Опишите сексуальную норму с различных точек зрения.
5. Какова динамика количественных показателей сексуальной активности в зависимости от возраста, стажа супружества и других факторов?
6. Какое влияние оказывает культура на регламентацию сексуальной деятельности?
7. Расскажите о мотивах половой близости.
8. В чем различия женской и мужской сексуальности (психологические и физиологические)?
9. Как отражаются личностные особенности в сексуальном поведении?
10. Назовите признаки и причины сексуальных дисгармоний.
11. Дайте характеристику наркоэпидемии в России (особенности, тенденции).
12. Что такое физическая и психическая зависимость? Какое поведение соответствует понятию зависимое?
13. Дайте определение понятия «репродуктивное здоровье».
14. Перечислите основные показатели, характеризующие репродуктивное здоровье населения.
15. Перечислите основные источники, из которых может быть получена информация о ре-продуктивном здоровье населения.
16. Объясните, почему при изучении репродуктивного поведения населения необходимо применение социологических методов.
17. Каковы основные тенденции изменения репродуктивного здоровья населения России?
18. Как они могут повлиять на демографическое и социально-экономическое развитие страны?
19. В чем основные причины ухудшения репродуктивного здоровья населения? Как, по вашему мнению, их можно решить?
20. Охарактеризуйте изменение основных показателей репродуктивного здоровья населения Челябинской области в период с 2010 по 2020 г.



6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к зачету

1. Психология здоровья. Предмет и задачи.
2. Взаимодействие психологии здоровья с другими науками.
3. История развитие психологии здоровья.
4. Критерии психического и социального здоровья.
5. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
6. Государственная политика в отношении здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
7. Межсекторальное сотрудничество в формировании здорового образа жизни и профилактики заболеваний
8. Система законодательства об охране здоровья граждан.
9. Права граждан в области охраны здоровья.
10. Организационные основы здравоохранения. Виды медицинской помощи.
11. Подходы к здоровому образу жизни, составляющие здорового образа жизни и его формирование.
12. Общие принципы организации профилактических программ.
13. Организация профилактических программ в учебных заведениях
14. Санитарно-гигиеническое просвещение.
15. Методология изучения общественного здоровья и деятельности системы здравоохранения. Разработка дизайна исследования.
16. Факторы риска, понятие фактора риска, социально-экономические факторы риска здоровья.
17. Экологические факторы риска.
18. Физическая культура и здоровый образ жизни.
19. Понятия о качестве жизни. Методы исследования качества жизни.
20. Концепция сбалансированного питания, теория адекватного рационального питания, нарушение питания как фактор риска здоровья
21. Принципы рационального питания (требования суточного рациона).
22. Влияние табакокурения на здоровье. Обратимость риска, курительное поведение: физиологические и психологические механизмы.
23. Причины и факторы способствующие табакокурению. Действие табака на организм.
24. Влияние алкоголизма на здоровье. Модели теорий алкоголизма, формирование алкогольной зависимости
25. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей.
26. Планирование семьи.
27. Охрана здоровья матерей и новорожденных
28. Профилактика инфекционных заболеваний.
29. Профилактические мероприятия для подростков.
30. Обеспечение психосоциального развития и психического здоровья детей и подростков
31. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста.
32. Профилактические мероприятия для лиц пожилого и старческого возраста.
33. Медико-социальные аспекты демографии. Механическое и естественное движение населения.
34. Рождаемость и смертность.
35. Материнская, детская и перинатальная смертность.
36. Демографическая ситуация в России.
37. Репродуктивное здоровье (женщин и мужчин).
38. Понятие сексуального здоровья. Количественные и качественные основы сексуальности
39. Личностные особенности и сексуальность.
40. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
41. Инвалидность. Критерии определения инвалидности.
42. Социальное здоровье. Здоровье как социальный феномен.
43. Подходы к пониманию психической нормы и психической патологии.
44. Возрастные особенности психики. Факторы способствующие возникновению психических расстройств.
45. Психическое здоровье и общество.
46. Здоровье пожилых. Психосоциальный аспект старости.
47. Концепции «здоровое старение». Критерии благополучного старения
48. Популяционный подход к укреплению здоровья.

Темы для эссе

1. Картина мира и образ человека в мировоззрении Нового времени
Переход от объяснения к пониманию. Экзистенциальное отношение к личности в



2. современной психотерапии
3. Гуманистическая модель здоровой личности. Ее характеристики
Основные принципы гуманистической психологии
4. Гуманистические идеи Э.Эриксона и Э.Фромма
5. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г.Олпорта
6. Полноценно функционирующий человек, по К.Роджерсу
7. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу
8. Здоровье как определенный уровень развития
9. Характеристики самоактуализирующихся людей
10. Пути к самоактуализации
11. Неврозы как ошибка личностного развития
12. Психически здоровое общество, по Маслоу
13. Трансперсональное измерение здоровья
14. Мистические корни трансперсонального эталона. Психологический смысл алхимии
15. Творчество: здоровье или болезнь?

6.4. Критерии оценивания

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Доклад

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Доклад оценивается по 5-балльной шкале.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе (а также в сети Интернет) и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы.

Описание шкалы оценивания

5 баллов:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;
- обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

4-3 балла:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в докладе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание доклада.

2 балл:

- знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;
- при ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления;
- обучающимся допущены фактические ошибки;
- обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

1 балл:

- не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Экзамен

Критерии оценивания компетенций (результатов):

для достижения порогового уровня необходимо за время семестра набрать 40 баллов (18 б- за посещение лекций и



до 60 б за работу на семинарских занятиях)

Ответ оценивается по следующим критериям:

- правильность, полнота и логичность построения ответа;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование в ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическим материалом;
- систематичность посещения лекций;
- систематичность посещения практических занятий.

В соответствии с вышеназванными критериями ответ обучающегося на зачете оценивается следующим образом:

«Зачтено» ставится в случае, если ответ студента отвечает следующим требованиям:

- полнота ответа;
- умение вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- четкость и логичность изложения;
- правильные ответы на дополнительные вопросы.

«незачтено» ставится в случае, если ответ студента характеризуется следующими признаками:

- ответ неполный;
- студент не умеет вычлнить место тематики ответа в системе изучения курса в целом;
- изложение ответа нечеткое и нелогичное;
- студент затрудняется в ответах на дополнительные и наводящие вопросы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Киреевский И. В.	О характере просвещения Европы и о его отношении к просвещению в России (http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=6202)	Санкт-Петербург : Лань, 2013	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1		Психическое здоровье: журнал (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237675)	Москва : Гениус Медиа, 2010	ЭБС
Л2.2	Байер К., Шейнберг Л., Гроздова М. Д., Свечников В. В., Серова М. А.	Здоровый образ жизни	Москва : Мир, 1997	
Л2.3	Васильева О. С., Филатов Ф. Р.	Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учебное пособие для студентов вузов	Москва: Академия, 2001	
Л2.4	Цыганкова М. П., Романюк И. Я.	Здоровый ребенок от рождения до 7 лет: учебное пособие (https://e.lanbook.com/book/105970)	Томск : СибГМУ, 2017	ЭБС
Л2.5	Козьяков Роман	Психическое здоровье личности: учебно-методический комплекс (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552)	Москва : Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л2.6	Васильева О. С., Филатов Ф. Р.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077)	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011	ЭБС



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.7	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., и др.	Здоровый образ жизни: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869)	Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012	ЭБС
Л2.8	Назарова Е. Н., Жилов Ю.Д.	Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов	Москва: Академия, 2007	
Л2.9	Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А., Быков В. С.	Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография	Челябинск: Издательство Челябинского государственно го университета, 2009	
Л2.1 0	Митяева А. М.	Здоровый образ жизни: учебное пособие для вузов	Москва : Академия, 2008	
Л2.1 1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л2.1 2	Дубровина И. В.	Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: методическое пособие для детских практических психологов	Москва : Академия, 1997	
Л2.1 3	Родионов А., Родионов В.	Физическое развитие и психическое здоровье: программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах	Москва: Теис, 1997	
Л2.1 4	Дубровский В. И., Мошков В. Н.	Валеология. Здоровый образ жизни	Retorika-A: Флинта : [б. и.], 1999	
Л2.1 5	Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Якименко П. М.	Здоровый образ жизни: рациональное питание: методические рекомендации: методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007)	Минск : РИПО, 2010	ЭБС
Л2.1 6	Щанкин А. А.	Особенности высшей нервной деятельности и психическое здоровье детей: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362803)	Москва, Берлин : Директ -Медиа, 2015	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Иванова М. Г.	Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413)	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/ .
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ .
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znanium.com/ .
Э5	BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – URL: https://www.book.ru/ .



7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992 .

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины «Психология здоровья» обучающимися осуществляется с использованием средств обучения общего назначения:

– лекционная аудитория – лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100-200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (экран, компьютер, проектор, колонки).

– учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в специализированной учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием, другим специальным оборудованием и инвентарём, в том числе с макетами для демонстрации техники и приёмов первой медицинской помощи. Для практических занятий может использоваться компьютерный класс.

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные учебные рабочие места, в том числе (по согласованию) с персональными компьютерами.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины.

Цифровые образовательные ресурсы (мультимедийные презентации и научно-популярные фильмы).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Психология здоровья» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:



- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «E1Braille-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой CleVu с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или



полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

37.05.01 Клиническая психология
Клинико-психологическая помощь населению
Психология здоровья
Форма обучения: очная
Год набора: 2025

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 8 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета
института образования и
практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

Заседанием института образования и практической психологии

Протокол заседания № 8 от 17.02.2025

Заведующий кафедрой

согласовано

И.А. Трушина

Автор (составитель)

Е. А. Куба

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1