

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологи»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор АНО ВО СИБУП



Е.В. Забуга

«27» мая 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФТД.01 ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

Кафедра Психологии

Красноярск 2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от «29» июля 2020 г. № 839.

Рабочую программу дисциплины составил (ли):  
доцент кафедры психологии, кандидат пед. наук  
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Н.В. Суворова  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры  
Психологии

Протокол от «06» апреля 2026 г. № 09

И.о. заведующего кафедрой Психологии

  
(подпись)

Г.Г. Дулинец  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена научно-методическим советом  
факультета Психологии

Протокол от «21» апреля 2026 г. № 08

Председатель НМС канд. пед. наук  
(учена степень, ученое звание)

  
(подпись)

Н.В. Суворова  
(инициалы, фамилия)

## Введение

Изучение дисциплины «Психология здоровья» – является важной частью системы психологической подготовки. Понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. «Улучшение здоровья уже вполне здорового человека» – как главная задача психологического здоровья. Сохранение здоровья на уровнях духовной, социальной, социально-психологической, личностной, психофизиологической.

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины - сформировать у обучающихся представления о фундаментальных и прикладных исследованиях в области психологии здоровья; о возможностях науки в сфере психологического просвещения и профилактики в контексте повышения психологических ресурсов личности и охраны психического здоровья человека.

Задачи дисциплины – познакомить с теоретическими основами аппаратом психологии здоровья; развить способности осуществлять психологическое просвещение и психопрофилактику с субъектами образования по вопросам психического и психологического здоровья, создания комфортной и безопасной среды; сформировать умения подбора и применения методов организации и проведения просветительских и психопрофилактических мероприятий с субъектами образования по вопросам охраны психологического здоровья, повышения психологических ресурсов личности, создания комфортной и безопасной среды.

### 2. Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, в результате освоения дисциплины «Психология здоровья» у обучающихся должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции (ПК-3):

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	Планируемые результаты обучения
<b>Профессиональные компетенции</b>			
Психологическая коррекция и развитие	ПК-3 - Способен оказывать психологическую помощь нуждающимся категориям населения и отдельным лицам (клиентам), используя коррекционные, реабилитационные и обучающие программы оптимизации психической деятельности	ИПК 3.1. Знает: возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи ИПК 3.2. Умеет: организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи ИПК 3.3. Владеет:	Знает: возрастные особенности профессионального развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи клиентам с разными профессиональными запросами Умеет: организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в консультации в рамках профессиональной деятельности Владеет: навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом

	человека	навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач	конкретных профессиональных задач
--	----------	---	-----------------------------------

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Психология здоровья» относится к факультативной дисциплине основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология очной и очно-заочной форм обучения программы бакалавриата.

Индекс дисциплины «Психология здоровья» ФТД.01.

Дисциплина реализуется на кафедре психологии на втором курсе в четвертом семестре – очная и очно-заочная форма обучения.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных обучающимися в области обществознания в рамках среднего общего образования, а также на знаниях, умениях и навыках, сформированных при изучении следующих дисциплин учебного плана подготовки специалистов: «Философия», «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психология личности», «Социальная психология».

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачётную единицу, 36 часа.

4.1 Объем дисциплины по видам учебной работы (очная форма обучения).

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	2 Курс
			4 Семестр (з.е./час.)
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	1	36	1/36
Контактная работа с преподавателем. Всего:	0,5	18,2	18,2
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки	0,2	8	8
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки	0,3	10	10
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки	-	-	-
лабораторные занятия/из них в форме практической подготовки	-	-	-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (экзамен/зачет)	0,01	0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:	0,5	17,8	17,8
В том числе: курсовая работа	-	-	-
другие виды самостоятельной работы	-	-	-
Вид промежуточного контроля (зачет):		-	-

**Объем дисциплины по видам учебной работы (очно-заочная форма обучения).**

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	2 Курс
			4Семестр (з.е./час.)
1	1	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	1	36	1/36
Контактная работа с преподавателем. Всего:	0,5	16,2	16,2
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки	0,2	8	8
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки	0,2	8	8
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки	-	-	-
лабораторные занятия/из них в форме практической подготовки	-	-	-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)	0,01	0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:	0,6	19,8	19,8
В том числе: курсовая работа			
другие виды самостоятельной работы	0,6	19,8	19,8

**4.2. Тематический план изучения дисциплины (очная форма обучения):**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций и индикаторов достижения компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>2 курс 4 семестр</b>								
1	Психология здоровья	Введение в дисциплину «Психология здоровья»	ПК-3 ИПК-3.1 ИПК-3.2 ИПК-3.3	2,08	1	1		0,8
		Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья		4	1	1		2
		Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте		8	2	2		4
		Здоровье как системное понятие. Критерии		8	2	1		5

		психического и социального здоровья.						
		Диагностика, оценка и самооценка здоровья		9	1	4		4
		Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье.		4	1	1		2,2
Итого часов:				36	8	10		18

Тематический план изучения дисциплины (очно-заочная форма обучения):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций и индикаторов достижения компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс 4 семестр								
1	Психология здоровья	Введение в дисциплину «Психология здоровья»	ПК-3 ИПК-3.1 ИПК-3.2 ИПК-3.3	2,08	1	1		0,8
		Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья		4	1	1		2
		Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте		8	2	2		4
		Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья.		8	2	1		5
		Диагностика, оценка и самооценка здоровья		9	1	2		5
		Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье.		4	1	1		3,2
Итого часов:				36	8	8		20

4.2.1. Тематический план лекций представлен в таблице:

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема лекции, краткое содержание	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях
1	2	3	4	5
1.	Введение в дисциплину «Психология здоровья»	Понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья.	Тестовые задания, вопросы к зачету	Лекция, презентация
2.	Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	История психологии здоровья: античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные (биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.	Тестовые задания, вопросы к зачету.	Лекция, презентация
3	Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	Феноменология здоровья: архетипическое, и диспозитивное измерение. Конкретные констелляции–концептуальные конструкты, архетип и диспозитив Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.	Тестовые задания, вопросы к зачету.	Лекция, презентация
4	Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья.	Концепции понимания здоровья. Системный подход к трактовке психического здоровья. Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание. Критерии психического здоровья.	Тестовые задания, вопросы к зачету.	Лекция, презентация
5	Диагностика, оценка и самооценка	Свойства личности как фактор здоровья. «Психогенный профиль» как совокупность	Тестовые задания, вопросы к зачету.	Лекция, презентация

	здоровья	личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса – как механизм обратного психосоматического влияния. Неоднозначный характер Влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых Переживаний. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья.		
6	Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье.	Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности. Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт.	Тестовые задания, вопросы к зачету.	Лекция, презентация

4.2.2. Тематический план практических занятий представлен в таблице:

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема практического занятия, краткое содержание	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях*
1	2	3	4	5
1.	Введение в дисциплину «Психология здоровья»	Понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Терминология, цели и задачи психологии здоровья. Профилактическая медицина, психогигиена, психопрофилактика, валеология, санология и психология здоровья.	Тестовые задания, вопросы к зачету	Вопросы для обсуждения, доклады, составление интеллект-карт
2.	Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых	История психологии здоровья: античный, мезоамериканский и восточный эталоны здоровья. Адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья. Научные	Тестовые задания, вопросы к зачету	Доклады с презентацией, составление интеллект-карт и кроссвордов

	социокультурных эталонов здоровья	(биологические и социальные) предпосылки появления современной психологии здоровья.		
3	Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	Феноменология здоровья: архетипическое, и диспозитивное измерение. Конкретные констелляции–концептуальные конструкты, архетип и диспозитив Нормоцентрический, дискурсивный, кросс-культурный и др. подходы.	Тестовые задания, вопросы к зачету	Работа в малых группах Создание проекта.
4	Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья.	Концепции понимания здоровья. Системный подход к трактовке психического здоровья. Биологический, психологический и социальный уровни психического здоровья: их сущность и содержание. Критерии психического здоровья.	Тестовые задания, вопросы к зачету	Вопросы для обсуждения, отчет по результатам диагностического исследования
5	Диагностика, оценка и самооценка здоровья	Свойства личности как фактор здоровья. «Психогенный профиль» как совокупность личностных характеристик, ведущих к психосоматической патологии. Соматические болезни как предпосылка эмоционального стресса – как механизм обратного психосоматического влияния. Неоднозначный характер Влияния на жизнедеятельность «позитивных стрессовых Переживаний. Особенности деятельности современного человека и связанные с ними факторы снижения уровня здоровья.	Тестовые задания, вопросы к зачету	Работа в парах, подготовка и презентаций докладов (мультимедийные презентации).
6	Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье.	Понятие о здоровье как об оптимальной устойчивости к действию патогенных факторов, психическая, социальная, профессиональная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности. Психологическая защита как «любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт.	Тестовые задания, вопросы к зачету	Вопросы для обсуждения, доклады, диагностика

4.2.3. Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.2.4. Занятия в форме практической подготовки учебным планом не предусмотрены.

4.2.5. Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице:  
(очная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	2	3
Введение в дисциплину «Психология здоровья»	Написание эссе по заданной теме	2
Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	Составление интеллект-карты по теме	2
Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	Ответы на вопросы	3
Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья.	Ответы на вопросы, заполнение таблицы	3,8
Диагностика, оценка и самооценка здоровья	Составление интеллект-карты по теме	2
Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье.	Анализ статей по теме	5
Итого:		17,8

Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очно-заочная форма обучения):

Раздел/тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
Введение в дисциплину «Психология здоровья»	Написание эссе по заданной теме	4
Теоретические аспекты и история психологии здоровья: концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	Составление интеллект-карты по теме	2
Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом аспекте	Ответы на вопросы	3
Здоровье как системное понятие. Критерии психического и социального здоровья.	Ответы на вопросы, заполнение таблицы	3
Диагностика, оценка и самооценка здоровья	Составление интеллект-карты по теме	3,8
Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье.	Анализ статей по теме	3
Введение в дисциплину «Психология здоровья»	Написание эссе по заданной теме	5
Итого часов:		19,8

Время, затрачиваемое на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся определено с учетом сложности и объема изучаемого материала учебной дисциплины по каждой теме через наблюдение преподавателем за выполнением заданий и (или) собственных временных затрат преподавателя на решение того или иного задания с поправкой на уровень подготовки студентов. Данное распределение времени, затрачиваемого на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающимися по дисциплине, рассмотрено и одобрено на заседании кафедры при утверждении (актуализации) рабочей программы дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся организуется с целью развития у них навыков работы с учебной и научной литературой, для систематического изучения курса и для формирования умения самостоятельно приобретать, расширять и углублять знания. Усвоение теоретических вопросов логики не является самоцелью. Главное – научиться применять логические законы, приемы и операции на практике в процессе рассуждения.

Задачи самостоятельной работы:

- освоить теоретический материал;
- закрепить знание теоретического материала, используя необходимый инструментальный практическим путем (составление интеллект-карт, ответы на вопросы, заполнение таблиц, анализ статей, разработка мультимедийных презентаций)
- применить полученные знания и практические навыки для анализа ситуации и выработки правильного решения.

Обязательная самостоятельная работа обучающихся по курсу «Психология здоровья», выполняемая во внеаудиторное время по заданию преподавателя, включает в себя: выполнение домашних заданий, самостоятельную работу, предполагающую ответы на вопросы, составление интеллект-карт, разработка мультимедийных презентаций, заполнение таблиц, анализ статей).

Самостоятельная работа предусматривает ответы на вопросы по теме.

Прежде чем приступить к выполнению задания, рекомендуется следующее:

- 1) внимательно изучив соответствующий раздел (блок), выписать определения, раскрывающие значение ключевых слов;
- 2) выписать основные положения (тезисы) прочитанного раздела и проследить, как и какими доводами они обосновываются;
- 5) для облегчения и упорядочения тренировок в работе со специальной терминологией и текстами следует использовать вспомогательные материалы: справочники и словари;
- б) необходимо помнить, что ответы на поставленные вопросы должны быть аргументированными. Важно не просто записать ответ на вопрос, но и указать те основания, в силу которых проверяющий ваши задачи преподаватель должен признать ответы правильными. Тот или иной ответ зависит от выбора хода рассуждений и аргументов в пользу принятия того или иного решения. Именно поэтому и необходимо предъявить хотя бы краткое, но достаточное обоснование своих ответов на каждый из вопросов;

Следование указанным рекомендациям избавит не только от механического заучивания определений, законов, правил логики, но и поможет активному усвоению теории и выработке ясного, правильного мышления и речи.

Выполнение контрольной работы является важной ступенью в подготовке к экзамену по логике и проводится для решения следующих задач:

- 1) для активизации и организации самостоятельной работы обучающихся по изучению предмета в межсессионный период;
- 2) для проверки обучающегося уровня своих знаний и умений по дисциплине и степени своей готовности к зачету;
- 3) для проверки преподавателем качества самостоятельной работы обучающихся.

#### 4.2.6. Тематика рефератов.

Реферативные работы не предусмотрены.

#### 4.2.7. Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4.2.8. Условия реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализации дисциплины «Психология здоровья» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов, предусмотренных учебным планом и расписанием, проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM;

- оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно - образовательной среде АНО ВО СИБУП с использованием таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru) и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

На указанных платформах размещены лекции, все разделы дисциплины, название тем, а также виды занятий, формы контрольных мероприятий, а также рекомендации и указания к учебно- методическим материалам для обучающихся очной и заочной форм обучения.

## 5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- ведение конспекта лекций, практических занятий;
- активная работа во время занятий;
- регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Психология здоровья» предусматривает формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

*Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем, в следующих формах:*

- тестирование;
- задания для текущего контроля;
- доклад с презентацией по самостоятельно изученной теме;
- составление интеллект-карт;

Также учитывается своевременность сдачи письменных работ, аккуратность их выполнения.

*Промежуточный контроль* по результатам изучения дисциплины проходит в форме зачета

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код компетенции / описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этап формирования*	Наименование дисциплин, практик, ГИА, обеспечивающих формирование компетенции
--	--	--------------------	---

1	2	3	4
ПК-3 - Способен оказывать психологическую помощь нуждающимся категориям населения и отдельным лицам (клиентам), используя коррекционные, реабилитационные и обучающие программы оптимизации психической деятельности человека	<p>ИПК 3.1. Знает: возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи</p> <p>ИПК 3.2. Умеет: организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи</p> <p>ИПК 3.3. Владеет: навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач</p>	Промежуточные	<p>Генетическая психофизиология, юридическая психология, современные психотехники, клиническая психология с основами патопсихологии, основы психосоматики, практикум по психодиагностике, профилактика, диагностика и коррекция девиантного поведения несовершеннолетних, введение в психотерапию, мастерская психологического консультирования девиантной личности, психология девиантного поведения, основы профессионального консультирования, криминальная психология, психология оговора и лжесвидетельства, производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, производственная практика: преддипломная практика, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, психология здоровья, методы психологического воздействия</p>

Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС), позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- задания для текущего контроля;
- примерная тематика докладов с мультимедийной презентацией;
- контрольный тест;
- вопросы для промежуточного контроля.

Выполнение заданий для текущего контроля, тестовых заданий, письменных (устных) ответов на контрольные вопросы, подготовка докладов с мультимедийной презентацией, на положительную оценку, является обязательной формой контроля, условием аттестации и зачета.

5.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины.

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице.

№ п/п	Уровни сформированности	Оценки сформированности	Общая характеристика сформированности компетенции и	Критерии оценивания	Шкала переводов баллов в
-------	-------------------------	-------------------------	---	---------------------	--------------------------

	ти компетенций	компетенций	индикаторов достижения компетенции		оценки (количество баллов)
1	2	3	4	5	6
1.	Компетенция не сформирована	Оценка «неудовлетворительно»/ не зачтено	Компетенция и индикаторы достижения компетенции недостаточно сформированы имеющиеся знания, умения и навыки недостаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Не выделяет и оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности; Слабо организует работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности Слабо разрабатывает программы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения Не умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи Не владеет навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач Не владеет современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами	Менее 50
2.	Пороговый (низкий)	Оценка «удовлетворительно»/	Сформированность компетенции и индикаторов достижения	Обучающийся демонстрирует не глубокие знания	От 51 до 70

	уровень сформированности компетенции	зачтено	компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	закономерности и особенности Слабо организует работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности Знает возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи Начинает организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи Первоначальные навыки разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач Умеет: подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг	
3.	Базовый (средний) уровень сформированности	Оценка «хорошо»/зачтено	Сформированность компетенции и индикаторов достижения компетенции в целом соответствует	выделяет и оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической	От 71 до 84

	ованности компетенции		<p>требованиям пороговому уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности</p>	<p>напряженности; Слабо организует работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности Слабо разрабатывает программы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг Владеет: современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами</p>	
4.	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции	Оценка «отлично»/зачтено	<p>Сформированность компетенции и индикаторов достижения компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности</p>	<p>Организует работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической</p>	От 85 до 100

				<p>напряженности разрабатывает программы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения Знает возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи Умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи Владеет навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач Знает задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг Владеет современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами</p>	
--	--	--	--	---	--

## **6. Методические материалы по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические материалы по освоению дисциплины «Психология здоровья» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и

представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим (семинарским) занятиям и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

## **7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология социальных групп и этносов» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачет.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

- образовательная платформа Юрайт ([urait.ru](http://urait.ru));
- электронно-библиотечная система [znanium.com](http://znanium.com) ([znanium.com](http://znanium.com));
- eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU));
- CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:

- перечень основной литературы;
- перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;
- учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;
- ресурсы сети интернет;
- информационные справочные системы и профессиональные базы данных.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт ([urait.ru](http://urait.ru)), электронно-библиотечная система [znanium.com](http://znanium.com) ([znanium.com](http://znanium.com)), eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU)), CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra Pdf, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

## **10. Приложения к рабочей программы дисциплины**

- В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:
- аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);
  - учебно-методическое обеспечение по дисциплине «Психология здоровья»

## **11. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины**

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, произошедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля) практики, а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д.

Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

## Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Психология здоровья» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров / точек доступа
Перечень основной литературы			
1.	Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 381 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/562248">https://urait.ru/bcode/562248</a> – Режим доступа: по подписке.	-
2.	Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2011. – 176 с.	ЭБС Znanium.com <a href="https://znanium.com/catalog/product/550337">https://znanium.com/catalog/product/550337</a> – Режим доступа: по подписке.	-
3.	Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 379 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/559832">https://urait.ru/bcode/559832</a> – Режим доступа: по подписке.	-
Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы			
1.	Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика : учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова ; под. ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. – 156 с.	ЭБС Znanium.com <a href="https://znanium.com/catalog/product/1840328">https://znanium.com/catalog/product/1840328</a> – Режим доступа: по подписке.	-
2.	Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 216 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/565661">https://urait.ru/bcode/565661</a> – Режим доступа: по подписке.	-
3.	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 300 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/566439">https://urait.ru/bcode/566439</a> – Режим доступа: по подписке.	-

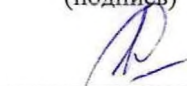
4.	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 282 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/562132">https://urait.ru/bcode/562132</a> – Режим доступа: по подписке.	-
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/?&amp;&amp;">https://minobrnauki.gov.ru/?&amp;&amp;</a>	-
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
1.	Консультант Плюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992	доступ из локальной сети института	-
2.	Электронно-библиотечная система Znanium.com	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>	-
3.	Образовательная платформа Юрайт	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	-
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>	-
5.	CYBERLENINKA	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>	-
6.	Электронная информационно-образовательная среда	<a href="http://do.sibup.ru/login/index.php">http://do.sibup.ru/login/index.php</a>	-

И.о. заведующего кафедрой

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий библиотекой



(подпись)



(подпись)

Г. Г. Дулинец

(инициалы, фамилия)

Л.П. Силина

(инициалы, фамилия)

Справка

о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Психология здоровья» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Психология здоровья	<p>207 кабинет коммуникативных тренингов аудитория для проведения занятий биологической и психофизиологической направленности (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых консультаций)</p> <p>Учебное демонстрационное оборудование и учебные наглядные пособия: экран -1шт, проектор - 1шт., доска меловая -1шт., стол13шт., стул -24шт., кафедра - 1шт., компьютер системный блок-1шт., монитор -1шт. информационные стенды - 1шт., муляжи анатомических образований центральной нервной системы - 10шт., шкаф навесной с учебной информацией –1шт. Проводной доступ сети.</p> <p>Microsoft Office 2007 Professional (Лицензия Microsoft № 42834298 от 05.10.2007 г. (бессрочно)). Антивирус Dr. Web</p>	Красноярский край, г. Красноярск, ул. Московская, 7 «А»

	<p>(Сублицензионный договор № 528 от 07.03.2019г., приложение к договору от 28.04.2020г (срок действия ключа до 10.04.2022 г.)) (ключ обновляется ежегодно).</p> <p>Браузер Mozilla Firefox (Mozilla Public License (бессрочно)).</p> <p>Программа просмотра файлов PDF SumatraPDF (GNU General Public License v3 (бессрочно)).</p> <p>Архиватор 7-zip (Лицензия GNU Lesser General Public License (бессрочно)).</p> <p>110 Библиотека. Читальный зал Стол компьютерный - 11шт., стул - 11шт., компьютер системный блок - 11шт., монитор - 11шт., принтер - 1шт. стеложки с учебной литературой – 26шт., газетница - 1шт.</p> <p>Учебное место для инвалидов: стол -1шт., стул -1шт., настольная лупа - 1шт., 1 – клавиатура с системой «Брайля» -1шт., колонки D i ALOQW -203 -2 шт.</p> <p>Электронные учебники, словари, энциклопедии, тренинговые и другие программы на DVD -дисках; электронные библиотеки ЭБС Znanium и Юрайт; электронный каталог</p> <p>Программное обеспечение, Windows 10 Pro 64bit Russian DSP OEI DVD (бессрочно) (OEM версия распространяется вместе с комплектующими).</p> <p>Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Professional (Лицензия Microsoft № 42834298 от 05.10.2007 г. (бессрочно))</p> <p>Система автоматизации библиотек ИРБИС64 (Договор № 49 от 28.12.2019 г.) (подписка обновляется ежегодно) (подписка обновлена 28.02.2023г.)</p> <p>Антивирус Dr. Web (Сублицензионный договор № 528 от 07.03.2019 г., приложение к договору от 28.04.2020 г. (срок действия ключа до10.04.2022 г.)) (ключ обновляется ежегодно)</p>	
--	---	--

Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

И.о. заведующий кафедрой психологии



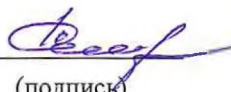
(подпись)

Г. Г. Дулинец

(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник АХЧ



(подпись)

Г.Ф. Субботина

(инициалы, фамилия)

Начальник ИТО



(подпись)

В.Ф. Краткин

(инициалы, фамилия)

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Психология здоровья»**

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология дисциплина реализуется на кафедре психологии.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 1/36 на контактную работу предусмотрено – 18,2 часа, на самостоятельную работу - 17,8 часов, форма контроля 0,2 часа..

очно-заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов – 1/36, на контактную работу предусмотрено – 16,2 часа, на самостоятельную работу – 19,8 часов, форма контроля - 0,2 часа.

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Психология здоровья» относится к факультативной дисциплине. Индекс дисциплины «Психология здоровья» ФТД.01.

Цель дисциплины «Психология здоровья»

- освоить базовое содержание, историю и методологию исследований в этой области научного знания, изучить установленные в исследованиях закономерности, сформировать систему представлений, а также способностей, имеющих практическую значимость для данной специальности в контексте ее будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- последовательно раскрыть основы данной области научного знания,
- продемонстрировать их приложение к будущей профессиональной деятельности;
- сформировать необходимые целевые установки в отношении содержания будущей профессиональной деятельности, связанные с данной дисциплиной;
- овладеть необходимыми способностями для принятия грамотных профессиональных решений и осуществления эффективной профессиональной деятельности.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

Изучение дисциплины «Психология здоровья» – является важной частью системы психологической подготовки.

Дисциплина «Психология здоровья» направлена на формирование следующих профессиональных компетенций:

ПК-3 - способен оказывать психологическую помощь нуждающимся категориям населения и отдельным лицам (клиентам), используя коррекционные, реабилитационные и обучающие программы оптимизации психической деятельности человека;


Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме заданий для текущего контроля, докладов с презентациями, составление интеллект-карт, выполнение тестов, выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения) и промежуточный контроль в форме зачета.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологи»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель научно-методического  
совета факультета Психологии  
Протокол № 08 «21» апреля 2026 г.

  
подпись

Н.В. Суворова  
И.О. Фамилия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине

**ФТД.01 ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**


Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология  
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр  
Форма обучения Очная, заочная  
Кафедра Психологии

Разработчик(и) Н.В. Суворова, кандидат пед.наук, доцент  
кафедры психологии  
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

  
подпись

Рассмотрено на заседании кафедры Психологии  
Протокол № 09 от «06» апреля 2026 г.

И.о. зав. кафедрой Г.Г. Дулинец  
(Ф.И.О.)

  
(подпись)

## 1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине

### 1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Психология управления, Юридическая психология, Киберпсихология;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

## 2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ПК-2 - Способен осуществлять мониторинг психологического здоровья лиц разных возрастных и социальных групп.

ПК-3 - способен оказывать психологическую помощи нуждающимся категориям населения и отдельным лицам (клиентам), используя коррекционные, реабилитационные и обучающие программы оптимизации психической деятельности человека;

ПК-5 - способен разрабатывать и реализовывать программы психологического просвещения и профилактики среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
--------------------------------	--	--	--------------------

1	2	2	3
ПК-3 - способен оказывать психологическую помощь нуждающимся категориям населения и отдельным лицам (клиентам), используя коррекционные, реабилитационные и обучающие программы оптимизации психической деятельности человека.	ИПК 3.1. Знает: возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи ИПК 3.2. Умеет: организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи ИПК 3.3. Владеет: навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач	Обучающийся демонстрирует способность оценить необходимый объем психологической помощи, сформулировать запрос и оказать психологическую консультацию; используя коррекционные, реабилитационные и обучающие программы может разработать и внедрить мероприятия, направленные на оптимизацию психологических аспектов профессиональной деятельности человека	Контрольные вопросы к разделам, задания для текущего контроля, практические примеры для разбора, вопросы для промежуточного контроля.

### 3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

- вопросы для обсуждения для текущего контроля;
- примерная тематика докладов;
- контрольный тест по психологии здоровья;

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство контрольные вопросы.

3.2.2. Критерии оценивания контрольных вопросов к разделам.

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант и пояснить ход выполнения задания. Правильная формулировка понятий и категорий. Самостоятельность ответа, умение использовать классификацию, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемому вопросу.	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Ответ представлен в соответствии с поставленным вопросом с незначительными замечаниями. Обучающийся знает материал работы, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы, владеет навыками самостоятельного выполнения задания. Ответ сформулирован самостоятельно. Содержание	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов

ответа правильное, в структуре и стиле ответа нет грубых ошибок.	
Содержание ответа имеет значительные замечания, устраненные во время контактной работы с преподавателем. Обучающийся на удовлетворительном уровне знает представленный материал, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы. В оформлении, структуре и стиле ответа есть недостатки; работа выполнена самостоятельно.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть ответа или весь ответ выполнен с нарушением логики изложения, носит несамостоятельный характер. Содержание ответа не соответствует поставленному вопросу. Обучающийся не знает материал, не умеет анализировать полученные результаты и делать выводы.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итоговый балл	100

Примерная шкала оценивания при наличии использования модульно-рейтинговой системы

Оценка	Общее количество набранных баллов
2 (неудовлетворительно), не зачтено	Менее 50
3 (удовлетворительно), зачтено	51–70
4 (хорошо), зачтено	71–85
5 (отлично), зачтено	85–100

### Контрольные вопросы

#### Контрольные вопросы:

- 1 Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
- 2 Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
- 3 Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
- 4 Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
- 5 Личностные факторы психической устойчивости.
- 6 Психодинамические факторы психической устойчивости.
- 7 Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
- 8 Стресс жизни как фактор психического здоровья.
- 9 Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
- 10 Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
- 11 Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
- 12 Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
- 13 Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
- 14 Биографический анализ суицидального риска.
- 15 Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
- 16 Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
- 17 Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
- 18 Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
- 19 Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
- 20 Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
- 21 Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
- 22 Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
- 23 Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
- 24 Методика самовнушения по Куз.
- 25 Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
- 26 Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.

- 27 Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.  
 28 Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.  
 29 Стресс как особое психическое состояние.  
 30 Дистресс и эустресс – различия влияния стресса на жизнедеятельность человека.  
 31 Алкоголизм – психическая болезнь: ее этиология, патогенез и клинические проявления.  
 32 Наркомания как психическое заболевание.  
 33 Психологические факторы суицидального риска.  
 34 Виды суицидального поведения  
 35 Общая характеристика психогенных заболеваний.  
 36 Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.  
 37 Психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.  
 38 Классификации психологических защит в современной психологии.  
 39 Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.  
 40 Структура психической устойчивости и ее компоненты.  
 41 Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.  
 42 Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека
- Оценочное средство (практические задания (доклады)),  
 Критерии оценивания практического задания (доклады).

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет-ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).	5 (отлично, зачтено) От 85 до 100 баллов
Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.	4 (хорошо, зачтено) От 71 до 85 баллов
Обучающийся испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.	3 (удовлетворительно, зачтено) От 51 до 70 баллов
Часть доклада (с презентацией) выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер. Содержание не соответствует заданной теме. Оформление не соответствует требованиям. Отсутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения.	2 (неудовлетворительно, не зачтено) Менее 50 баллов
Итого	100

Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

1. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психологии здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

2. Сравнительный анализ процесса психологического консультирования и психотерапии.
3. Особенности применения теоретических и практических знаний основ девиантологии в психологическом консультировании и психотерапии.
4. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психопатологии в психологическом консультировании и психотерапии.
5. Особенности применения теоретических и практических знаний основ аддиктологии в психологическом консультировании и психотерапии.
6. Особенности применения теоретических и практических знаний основ патохарактерологического типа девиантного поведения в психологическом консультировании и психотерапии.
7. Особенности применения результатов исследований психического здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

Оценочное средство (тестовое задание).  
Критерии оценивания выполнения теста.

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Тестовых заданий выполнено правильно 85-100%	5 (отлично, зачтено).
Тестовых заданий выполнено правильно 71-84%	4 (хорошо, зачтено).
Тестовых заданий выполнено правильно 60-70%	3 (удовлетворительно, зачтено).
Тестовых заданий выполнено менее 60%	2 (неудовлетворительно, не зачтено).

#### Вопросы к тесту (примерный перечень)

1. Объектом психологии здоровья является
  - А) здоровье
  - Б) болезнь
  - В) здоровая личность
  - Г) больная личность
  - Д) психологические особенности переживания болезни
2. Здоровье — это
  - А) соответствие определенным возрастным и социальным нормам, а также отсутствие патологических симптомов и расстройств.
  - Б) соответствие определенным физическим, психическим и социальным нормам.
  - В) состояние физического, психического и социального благополучия
  - Г) отсутствие патологий и расстройств.
3. Гармоничное раскрытие потенциалов, формирующих структуру личности человека — это наличие
  - А) холистического здоровья
  - Б) фрагментарного здоровья
  - В) индивидуального здоровья
4. Согласно биопсихосоциальной модели болезни в оценке состояния здоровья ведущую роль играют
  - А) биологические факторы
  - Б) психологические факторы
  - В) социальные факторы
  - Г) факторы окружающей среды
  - Д) все факторы влияют одинаково
5. Самочувствие
  - А) отражает субъективное ощущение здоровья

- Б) это истинное положение дел в организме по данным врачебного осмотра
- В) является переживанием чувства здоровья
- 6 Понятие «внутренняя картина болезни»
- А) включает в себя понятие «внутренняя картина здоровья»
- Б) является частным случаем понятия «внутренняя картина здоровья»
- В) эти понятия равноценные
- 7 Полное отрицание болезни как таковой это
- А) анизогнозия
- Б) диснозогнозия
- В) нормонозогнозия
- 8 Предположение того, что существуют реальные и качественные различия между характеристиками, ориентациями, возможностями, ценностями мужчин и женщин называются
- А) Альфа-предубеждением
- Б) Бета-предубеждением
- В) Гендерным предубеждением
- 9 Обобщенный образ нормального или ненормального состояния, субъективное переживание человеком уровня своего здоровья – это
- А) состояние здоровья
- Б) внутренняя картина здоровья
- В) ощущение здоровья
- Г) самочувствие
- Д) внутренняя картина болезни
- 10 Понятие «внутренняя картина болезни» ввел
- А) Каган В.Е.
- Б) Исаев Д.Н.
- В) Лурия Р.А.
- Г) Выготский Л.С.
- Д) Ананьев В.Г.
- 11 Основным фактором, влияющим на развитие вредных привычек у детей является
- А) наследственность
- Б) социальное окружение
- В) доступность
- Г) семейная ситуация
- Д) все перечисленные факторы
- 12 Умение приобретать объективные знания и воплощать их в жизнь это
- А) личностный потенциал здоровья
- Б) интеллектуальный потенциал здоровья
- В) креативный потенциал здоровья
- Г) общественный потенциал здоровья
13. Психология здоровья — это наука о
- А) здоровом образе жизни
- Б) восстановлении, сохранении и укреплении здоровья человека
- В) психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития
- Г) сохранении и поддержании здоровья общества, как физического, так и психического, духовного, экономического и социального
- 14 Состояние здоровья это
- А) субъективное ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния
- Б) объективные результаты врачебного осмотра
- В) переживания, локализованные по отношению к определенным органам, системам и функциям
- Г) переживание чувства здоровья
- 15 Здоровый образ жизни это —
- А) образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья

- Б) оптимальное приспособление к внешним условиям жизни и взаимодействия с ней  
В) применение индивидуальных методов и средств для сохранения своего здоровья  
Г) индивидуальная программа оздоровления организма
- 16 Предположение того, что между характеристиками, ориентациями, возможностями, ценностями мужчин и женщин отсутствуют реальные и качественные различия называются  
А) Альфа-предубеждением  
Б) Бета-предубеждением  
В) Гендерным предубеждением
- 17 В большей степени от стресса страдает  
А) иммунная система  
Б) репродуктивная система  
В) система органов кровообращения  
Г) лимфатическая система
- 18 Понятие «здоровье» относительно понятия «норма»  
А) шире  
Б) уже  
В) эти являются понятия синонимами  
Г) эти понятия не связаны между собой
- 19 Искажение восприятия болезни и ее симптомов  
А) анизогнозия  
Б) диснозогнозия  
В) нормозогнозия
- 20 Гипертрофированное развитие одних и гипотрофированное существование других потенциалов личности – это наличие  
А) холистического здоровья  
Б) фрагментарного здоровья  
В) индивидуального здоровья
- 21 Неполнота и искажения внутренней картины болезни характерны болезни характерны  
А) для маленьких детей  
Б) для пожилых людей  
В) при нестабильности самооценки, её зависимости от оценок других людей  
Г) при несформированности «Я-образа"  
Д) во всех перечисленных случаях
- 22 Формирование внутренней картины здоровья более сложная задача для  
А) здорового человека  
Б) больного человека  
В) на формирование ВКЗ не влияет состояние здоровья человека  
Г) трудно формируется как у больных, так и здоровых людей
- 23 Научное направление – «Психология здоровья» сложилось  
А) в конце 19 в.  
Б) в начале 20 в.  
В) в конце 20 в.  
Г) в начале 21 в.
- 24 Способность человека к самореализации, умение ставить цели и достигать их  
А) личностный потенциал здоровья  
Б) интеллектуальный потенциал здоровья  
В) креативный потенциал здоровья  
Г) общественный потенциал здоровья

Эталоны ответов по тесту «Психология здоровья»

Вариант А

№ вопроса

ответ

За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

№ вопроса	ответ
1	В
2	В
3	А
4	Б
5	А
6	Б
7	А
8	А
9	Г
10	В
11	Д
12	Б
13	В
14	Б
15	А
16	Б
17	А
18	А
19	Б
20	Б
21	Д
22	А
23	В
24	А

Максимум возможно набранных баллов –24 (100%).

71-80% правильных ответов - удовлетворительно

81-90% правильных ответов - хорошо

91-100% правильных ответов - отлично

Место размещения страницы учебной дисциплины на платформах дистанционного обучения: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

#### **4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

4.1. Фонд оценочных для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: вопросу к зачету.

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (вопросы к зачету).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на вопросы к зачету.

Формируемые компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла)	Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»/ 4 балла)	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции (оценка «отлично»/ 5 баллов)
1	2	3	4
ПК-2 - Способен осуществлять мониторинг психологического здоровья лиц разных возрастных и социальных групп	Обучающийся демонстрирует <b>не</b> глубокие знания закономерности и особенности Слабо организует работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности Не умеет разрабатывать программы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	выделяет и оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности; Слабо организует работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности Разрабатывает программы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	Знать: проблемы социализации, социальной адаптации, характеристики социальной среды, основы безопасности жизнедеятельности человека и окружающей среды. Уметь: проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения. Владеть: технологиями работы с информационными сетями, основным программным обеспечением, необходимым для проведения мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.
ПК-3 - Способен оказывать психологическую помощь нуждающимся категориям населения и отдельным лицам (клиентам), используя коррекционные, реабилитационные и обучающие	Слабо знает возрастные особенности профессионального развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи клиентам с разными профессиональными запросами Не умеет	Знает возрастные особенности профессионального развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи клиентам с разными профессиональными запросами Слабо организует психологическое	Знает: возрастные особенности профессионального развития личности в разные периоды жизни; технологии, методы и формы оказания психологической помощи клиентам с разными профессиональными запросами Умеет: организовывать психологическое

программы оптимизации психической деятельности человека	организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в консультации в рамках профессиональной деятельности Владеет навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач	сопровождение клиентов, нуждающихся в консультации в рамках профессиональной деятельности навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач	сопровождение клиентов, нуждающихся в консультации в рамках профессиональной деятельности Владеет: навыками разработки программ индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач
ПК-5 - способен разрабатывать и реализовывать программы психологического просвещения и профилактики среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.	Слабо знает задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; Не очень хорошо подбирает и разрабатывает инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг владеет современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами	Знает задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; Умеет: подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг. Не владеет: современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами	Знает: задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг владеет современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами, информационными системами и программами

### Вопросы к промежуточному контролю (зачету)

- 1 Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
- 2 Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
- 3 Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
- 4 Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
- 5 Личностные факторы психической устойчивости.
- 6 Психодинамические факторы психической устойчивости.
- 7 Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
- 8 Стресс жизни как фактор психического здоровья.
- 9 Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
- 10 Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
- 11 Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
- 12 Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
- 13 Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.

- 14 Биографический анализ суицидального риска.
- 15 Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
- 16 Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
- 17 Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
- 18 Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
- 19 Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
- 20 Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
- 21 Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
- 22 Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
- 23 Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
- 24 Методика самовнушения по Куэ.
- 25 Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
- 26 Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
- 27 Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
- 28 Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
- 29 Стресс как особое психическое состояние.
- 30 Дистресс и эустресс – различия влияния стресса на жизнедеятельность человека.
- 31 Алкоголизм – психическая болезнь: ее этиология, патогенез и клинические проявления.
- 32 Наркомания как психическое заболевание.
- 33 Психологические факторы суицидального риска.
- 34 Виды суицидального поведения
- 35 Общая характеристика психогенных заболеваний.
- 36 Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
- 37 Психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.
- 38 Классификации психологических защит в современной психологии.
- 39 Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
- 40 Структура психической устойчивости и ее компоненты.
- 41 Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.
- 42 Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека

## **5. Порядок обновления фонда оценочных средств**

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Психология здоровья».