

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины  
по направлению подготовки

37.03.01 Психология

*по профилю*

*«Психология»*

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург  
2025

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры  
*«Прикладная психология»*

Протокол № 6 от 13 января 2025 г.

Заведующий кафедрой

*«Прикладная психология»*

*Е. Ф. Яценко*

13 января 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО

*Е. Ф. Яценко*

13 января 2025 г.

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» (Б1.В.2) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

### **Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является ознакомление с предметом, задачами и междисциплинарными связями клинической психологии, историей становления клинической психологии как области психологической науки, в том числе, формирование знаний об основных теоретических концепциях развития и профилактики отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциальному поведению, негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- ознакомление с предметом, задачами и междисциплинарными связями клинической психологии, историей становления клинической психологии как области психологической науки, основными разделами клинической психологии;
- ознакомление с теоретическими знаниями о психосоматических и соматопсихических соотношениях, соотношениях биологического и социального, проблеме нормы и патологии, генетическом и приобретенном, наследственном и личностно-средовом, развитии и распаде психики, органическом и функциональном, сознательном и бессознательном, адаптации и дезадаптации, дефицитарном и приспособительном;
- умение осуществления психологического обследования, интервьюирования с учетом нозологической и возрастной специфики;
- умение осуществления экспериментально-психологического исследования психических функций, процессов и состояний: восприятия, внимания, памяти, мышления, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, темперамента, характера, личности, мотивационных характеристик и потребностей, самосознания и межличностных отношений;
- овладение навыками самостоятельной формулировки практических и исследовательских задач, составлению программ диагностического обследования и психокоррекции лиц, страдающих различными соматическими и психическими заболеваниями, а также детей с целью оценки уровня психического развития;
- овладение знаниями, умениями и владениями со способами осуществления психологической профилактики отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения;
- овладение знаниями, умениями и владениями со способами использования адекватных развивающих и коррекционных программ, осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций (см. Таблица Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует..1. Индикаторы достижения компетенций).

Таблица Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует..1. Индикаторы достижения компетенций

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<b>ПК-1.</b> Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	
<b>ПК-1.1.7. Знает</b> методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.	<b>Обучающийся знает:</b> – методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.
<b>ПК-1.1.8. Знает</b> основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния.	<b>Обучающийся знает:</b> - основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния.
<b>ПК-1.1.13. Знает</b> психологию зависимости, девиантологию	<b>Обучающийся знает:</b> – психологию зависимости, девиантологию
<b>ПК-1.1.17. Знает</b> типологии проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан.	<b>Обучающийся знает:</b> - типологии проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан.
<b>ПК-1.2.8. Умеет</b> оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады.	<b>Обучающийся умеет:</b> - оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады. – собирать сведения о состоянии и динамике степени благополучия и состоянии психологического здоровья населения; – составлять прогноз о изменении степени благополучия и состоянии психологического здоровья населения;
<b>ПК-1.2.16. Умеет</b> проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.	<b>Обучающийся умеет:</b> – проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.
<b>ПК-1.3.9. Владеет</b> технологиями оказания консультационной психологической помощи анонимно (в том числе с использованием	<b>Обучающийся владеет:</b> – технологиями оказания консультационной психологической помощи анонимно (в том

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
телефона доверия) лицам, находящимся в кризисном или остром психологическом состоянии, направленной на развитие умения справляться с изменившимися условиями жизни, принимать на себя ответственность.	числе с использованием телефона доверия) лицам, находящимся в кризисном или остром психологическом состоянии, направленной на развитие умения справляться с изменившимися условиями жизни, принимать на себя ответственность.
<b>ПК-1.3.11. Владеет</b> технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию.	<b>Обучающийся владеет:</b> – технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию.
<b>ПК-1.3.12. Владеет</b> технологиями реализации психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	<b>Обучающийся владеет:</b> – технологиями реализации психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.
<b>ПК-1.3.13. Владеет</b> технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы.	<b>Обучающийся владеет:</b> – технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы.
<b>ПК-3.</b> Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп А/03.6	
<b>ПК-3.2.3. Умеет</b> разрабатывать методические материалы по реализации программ профилактической психологической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.	<b>Обучающийся умеет:</b> – разрабатывать методические материалы по реализации программ профилактической психологической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.
<b>ПК-3.3.1. Владеет</b> технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности.	<b>Обучающийся владеет:</b> – технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности.
<b>ПК-4.</b> Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности А/04.6	
<b>ПК-4.3.3. Владеет</b> технологиями выявления и анализа неблагоприятных психологических факторов в профессиональной деятельности.	<b>Обучающийся владеет:</b> – технологиями выявления и анализа неблагоприятных психологических факторов в профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.В.2 «Психология здоровья» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица **Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует.**-2. 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий). В том числе:	80
– лекции (Л)	32
– практические занятия (ПЗ)	48
– лабораторные работы (ЛР)	-
Самостоятельная работа (СРС)	24
Контроль	4
Форма контроля (промежуточная аттестация)	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108\3

*Примечание: «Форма контроля» - зачет (3.)*

### 5. Содержание и структура дисциплины

#### а. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов.

Таблица **Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует.**-3.Индикаторы достижения компетенций по содержанию раздела

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Раздел 1. Общие аспекты психологии здоровья	Лекция 1 Психология кризисных состояний, экстремальных ситуаций, горя, потери, утраты: История становления науки о здоровье. Ранние исследования здоровья в философии, медицине, психиатрии, педагогике. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 1 История становления науки о здоровье. Ранние исследования здоровья в философии, медицине, психиатрии, педагогике. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		конспекта лекций.	ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 2 Психология кризисных состояний, экстремальных ситуаций, горя, потери, утраты: Научные подходы к исследованию здоровья. Модели понимания здоровья, сложившиеся в разные исторические периоды развития человеческого общества. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 2 Научные подходы к исследованию здоровья. Модели понимания здоровья, сложившиеся в разные исторические периоды развития человеческого общества. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 3 Анализ и обобщение данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения: Современное состояние психологии здоровья, как самостоятельной науки. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 3 Современное состояние психологии здоровья, как самостоятельной науки.	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		(2 часа)	ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 4 Анализ и обобщение данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения: Здоровье, как функциональное состояние. Виды (уровни) здоровья. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 4 Здоровье, как функциональное состояние. Виды (уровни) здоровья. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3.



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
			ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 5; Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни, в неблагоприятных социальных ситуациях: Понятие физического здоровья. Основы психогенетики. Эндофенотип. Тип темперамента. (4 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 6 Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни, в неблагоприятных социальных ситуациях: Понятие физического здоровья. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья. Основы психогенетики. Эндофенотип. Тип темперамента. (4 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 7, 8 Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни, в неблагоприятных социальных ситуациях: Психическое здоровье. Критерии психического здоровья (ВОЗ). Клинический и психический статус (клиническая психология) Аддиктивное поведение. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости. Легальные и нелегальные наркотики. Характеристика основных групп психоактивных веществ. Индикаторы употребления наркотиков. (4 часа)	
		Практическое занятие 7 Психическое здоровье. Критерии психического здоровья (ВОЗ). Клинический и психический статус (клиническая психология). (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 8 Психотип и здоровье. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. <u>Акцентуации личности и характера.</u> (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 9 Аддиктивное поведение. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости. Легальные и нелегальные наркотики. Характеристика основных групп психоактивных веществ. Индикаторы употребления наркотиков. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 10 Психологическая зависимость (феномен созависимости). (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b>	ПК-1.1.7.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.</p> <p>Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	<p>ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.</p>
		<p>Лекция 9; 10</p> <p>Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни, в неблагоприятных социальных ситуациях: Психологическое здоровье. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). (4 часа)</p>	<p>ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.</p>
		<p>Практическое занятие 11</p> <p>Внутренняя картина здоровья. Уровни психологического здоровья. (2 часа)</p>	<p>ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.</p>
		<p>Практическое занятие 12</p> <p>Внутренняя картина болезни. Адаптационный образ болезни. Синдром госпитализма. Синдром выученной беспомощности (2 часа)</p>	<p>ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.</p>
		<p>Практическое занятие 13</p> <p>Психологическая устойчивость личности. Стрессоустойчивость личности. (2 часа)</p>	<p>ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1.</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
			ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 14 Копинг-стратегии. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 11 Психология семьи, семейных отношений; кризисов семьи, зависимости, аддикций, девиантология: Социальное здоровье. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 15 Социальная структура и здоровье. Территориальные общности и здоровье. Социальные изменения и здоровье. Социальные организации и здоровье. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 16 Психология семьи, семейных отношений; кризисов семьи, зависимости, аддикций, девиантология: Образ жизни и здоровье. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		и здоровье. Двигательная активность и здоровье. (2 часа)	ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 12 Психология семьи, семейных отношений; кризисов семьи, зависимости, аддикций, девиантология: Профилактика неблагополучия в сфере физического, психического и психологического здоровья детей. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 17 Профилактика неблагополучия в сфере физического, психического и психологического здоровья детей. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
2	Раздел 2. Частные аспекты психологии здоровья	Лекция 13 Психология семьи, семейных отношений; кризисов семьи, зависимости, аддикций, девиантология: Основы сексуального здоровья. Психологические факторы рискованного поведения. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 18 Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья. Сексуальность мужчины и женщины. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 19 Планирование семьи. Психологические факторы рискованного поведения. Заболевания, передающиеся половым путем. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 14 Психология кризисных состояний, экстремальных ситуаций, горя, потери, утраты: Обучение и психическое здоровье. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 20	ПК-1.2.8.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Обучение и психическое здоровье. Психическая саморегуляция, ее виды. Обучение и психическое здоровье. Профилактика нарушений психического здоровья студентов. (2 часа)	ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 15 Психология семьи, семейных отношений; кризисов семьи, зависимости, аддикций, девиантология: Перинатальная психология. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 21 Перинатальная психология. Особенности течения беременности и родов и здоровье. Течение постнатального периода и здоровье. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Лекция 16 Психология кризисных состояний, экстремальных ситуаций, горя, потери, утраты: Профессиональное здоровье. Геронтологические аспекты психического здоровья. (2 часа)	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		Практическое занятие 22 Профессиональное здоровье. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 23 Экстремальные ситуации и здоровье. Экстремальные условия деятельности и здоровье. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		Практическое занятие 24 Геронтологические аспекты психического здоровья. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения. Образ жизни. (2 часа)	ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.
		<b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8.



№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.13. ПК-1.1.17. ПК-1.2.8. ПК-1.2.16. ПК-1.3.9. ПК-1.3.11. ПК-1.3.12. ПК-1.3.13. ПК-3.2.3. ПК-3.3.1. ПК-4.3.3.

#### **б. Разделы дисциплины и виды занятий**

Таблица *Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует.*-4. Разделы дисциплины и виды занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Всего
1.	Общие аспекты психологии здоровья	24	-	24	10	58
2.	Частные аспекты психологии здоровья	8	-	24	14	46
<b>Итого</b>		32	-	48	24	<b>104</b>
<b>Контроль</b>						<b>4</b>
<b>Всего (общая трудоемкость, час.)</b>						<b>108</b>

#### **6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

#### **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

#### **8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине**

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

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

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- MS Office;
- Операционная система Windows;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система [ibooks.ru](http://ibooks.ru) («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](http://library.pgups.ru) по беспроводной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566439> (дата обращения: 10.01.2025).

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. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565661> (дата обращения: 10.01.2025).

3. 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. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562248> (дата обращения: 10.01.2025).

4. Феокистова, С. В. Психология : учебник для вузов / С. В. Феокистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09729-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562643> (дата обращения: 10.01.2025).

5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебник для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торехтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557745> (дата обращения: 10.01.2025).

6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561137> (дата обращения: 10.01.2025).

7. Залевский, Г. В. Введение в клиническую психологию : учебник для вузов / Г. В. Залевский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10619-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565588> (дата обращения: 10.01.2025).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: [my.pgups.ru](http://my.pgups.ru) — Режим доступа: для авториз. пользователей;

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. — URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)

6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург).

Разработчик программы,  
доцент

И.Дж. Кочербаева