

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»

E. Ф. Ященко

13 января 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО

E. Ф. Ященко

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 суициальными 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)
ПК-1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	
ПК-1.1.7. Знает методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.	Обучающийся знает: – методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.
ПК-1.1.8. Знает основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния.	Обучающийся знает: – основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния.
ПК-1.1.13. Знает психологию зависимости, девиантологию	Обучающийся знает: – психологию зависимости, девиантологию
ПК-1.1.17. Знает типологии проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан.	Обучающийся знает: – типологии проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан.
ПК-1.2.8. Умеет оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады.	Обучающийся умеет: – оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады. – собирать сведение о состоянии и динамике степени благополучия и состоянии психологического здоровья населения; – составлять прогноз о изменении степени благополучия и состоянии психологического здоровья населения;
ПК-1.2.16. Умеет проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.	Обучающийся умеет: – проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.
ПК-1.3.9. Владеет технологиями оказания консультационной психологической помощи анонимно (в том числе с использованием	Обучающийся владеет: – 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.
ПК-1.3.11. Владеет технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию.	Обучающийся <i>владеет</i> : – технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию.
ПК-1.3.12. Владеет технологиями реализации психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	Обучающийся <i>владеет</i> : – технологиями реализации психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.
ПК-1.3.13. Владеет технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы.	Обучающийся <i>владеет</i> : – технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы.
ПК-3. Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп А/03.6	
ПК-3.2.3. Умеет разрабатывать методические материалы по реализации программ профилактической психологической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.	Обучающийся <i>умеет</i> : – разрабатывать методические материалы по реализации программ профилактической психологической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.
ПК-3.3.1. Владеет технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности.	Обучающийся <i>владеет</i> : – технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности.
ПК-4. Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности А/04.6	
ПК-4.3.3. Владеет технологиями выявления и анализа неблагоприятных психологических факторов в профессиональной деятельности.	Обучающийся <i>владеет</i> : – 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

a. 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.
		Самостоятельная работа. 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.
		<p>Лекция 2</p> <p>Психология кризисных состояний, экстремальных ситуаций, горя, потери, утраты: Научные подходы к исследованию здоровья. Модели понимания здоровья, сложившиеся в разные исторические периоды развития человеческого общества.</p> <p>(2 часа)</p>	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		<p>Практическое занятие 2</p> <p>Научные подходы к исследованию здоровья. Модели понимания здоровья, сложившиеся в разные исторические периоды развития человеческого общества.</p> <p>(2 часа)</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>Самостоятельная работа.</p> <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>	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.
		<p>Лекция 3</p> <p>Анализ и обобщение данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения:</p> <p>Современное состояние психологии здоровья, как самостоятельной науки.</p> <p>(2 часа)</p>	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		<p>Практическое занятие 3</p> <p>Современное состояние психологии здоровья, как самостоятельной науки.</p>	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.
		<p>Самостоятельная работа. 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.</p>	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.
		<p>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)</p>	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		<p>Практическое занятие 4 Здоровье, как функциональное состояние. Виды (уровни) здоровья. (2 часа)</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>Самостоятельная работа. 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.</p>	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.
	Самостоятельная работа. 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.
		Самостоятельная работа.	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>	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>Лекция 9; 10</p> <p>Возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни, в неблагоприятных социальных ситуациях: Психологическое здоровье.</p> <p>Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). (4 часа)</p>	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8. ПК-1.1.13. ПК-1.1.17.
		<p>Практическое занятие 11</p> <p>Внутренняя картина здоровья. Уровни психологического здоровья.</p> <p>(2 часа)</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>Практическое занятие 12</p> <p>Внутренняя картина болезни.</p> <p>Адаптационный образ болезни. Синдром госпитализма. Синдром выученной беспомощности</p> <p>(2 часа)</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>Практическое занятие 13</p> <p>Психологическая устойчивость личности.</p> <p>Стрессоустойчивость личности.</p> <p>(2 часа)</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.

№ 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.
		Самостоятельная работа. 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) Самостоятельная работа. 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-3.3.1. ПК-4.3.3. 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.
		Самостоятельная работа. 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 здравья	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.
		Самостоятельная работа. 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
		<p>Обучение и психическое здоровье. Психическая саморегуляция, ее виды. Обучение и психическое здоровье. Профилактика нарушений психического здоровья студентов. (2 часа)</p>	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>Самостоятельная работа. 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.</p>	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.
		<p>Лекция 15 Психология семьи, семейных отношений; кризисов семьи, зависимости, аддикций, девиантология: Перинатальная психология. (2 часа)</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>Практическое занятие 21 Перинатальная психология. Особенности течения беременности и родов и здоровье. Течение постнатального периода и здоровье. (2 часа)</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>Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению</p>	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.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием	ПК-1.1.7. ПК-5.1.8.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p>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>	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.

b. 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
Итого		32	-	48	24	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

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 оснащенными 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 по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте 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 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 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. Феоктистова, С. В. Психология : учебник для вузов / С. В. Феоктистова, 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. Торохтий. — 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 — 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