




**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

**Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психологии и педагогики**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 П.Н. Рузанов  
«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Направление подготовки **37.03.01 «Психология»**  
Направленности подготовки **Психологическое консультирование**

Уровень	<b>бакалавриат</b>
Квалификация (степень) выпускника:	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная, очно-заочная</b>

Москва 2023 г.

Рабочая программа по дисциплине Психология здоровья и благополучия составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 «Психология»**, направленность: **«Психологическое консультирование»**.

### **СОСТАВИТЕЛЬ**

Д.пс.н., проф. Тышковский А.В.  
Д.пс.н., проф. Ускова Д.Н.  
(расшифровка подписи)

### **РАССМОТРЕНА**

на заседании кафедры специальной психологии, дефектологии  
02.09.2023, Протокол №2

### **Заведующий кафедрой**

(подпись) Д.пс.н., проф. Тышковский А.В.  
(расшифровка подписи)

### **СОГЛАСОВАНО:**

Начальник  
учебно-методического отдела

(подпись)

Попова Т.В.

(расшифровка подписи)

## **Аннотация**

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 Психология здоровья и благополучия составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленности «Психологическое консультирование» утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839

Дисциплина направлена на формирование у будущих психологов:

- системы знаний о здоровье и благополучии человека как психологических феноменах;
- систематизированных представлений о психологическом организационно-психологическом понимании субъективного благополучия человека;
- теоретических знаний о психологических параметрах диагностики человеческого капитала здоровья

Дисциплина Психология здоровья и благополучия реализуется в рамках блока дисциплин обязательной части, общепсихологического модуля Учебного плана.

**Общая трудоемкость** дисциплины по Учебному плану составляет 4 зачетных единицы, 144 часов, продолжительность обучения – 1 семестр. Текущая оценка знаний и умений проводится с помощью работы на практических занятиях, оценки практических работ, сообщений. Промежуточный контроль: экзамен.

**Для очной формы обучения:** 4 семестр

Дисциплина рассчитана на: 88 аудиторных занятий, 36 часа лекций, 52 часа семинарских и 29 часов самостоятельной работы. Экзамен 27 часов.

**Для очно-заочной формы обучения:** 5 семестр

Дисциплина рассчитана на: 58 аудиторных занятий, 24 часа лекций, 34 часа семинарских и 59 часов самостоятельной работы. Экзамен 27 часов.

## Оглавление

1. Выписка из ФГОС
2. Выписка из Учебного Плана
- 2.1. Трудоёмкость дисциплины
- 2.2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Место дисциплины в структуре образовательной программы
5. Объем дисциплины и виды учебной работы
6. Содержание, структура и трудоёмкость дисциплины
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине
- 8.1. Виды и трудоемкость самостоятельной работы
- 8.2. Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы
- 8.3. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины
- 8.4. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы
9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе
- 9.1. Эссе
- 9.2. Реферат
- 9.3. Дискуссия
10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
- 10.1. Примерный перечень вопросов к экзамену
- 10.2. Оценивание обучающегося на экзамене
11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины
- 11.1. Основная литература
- 11.2. Дополнительная литература
12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дисциплины
13. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине
- 13.1. Информационные технологии
- 13.2. Информационные справочные системы
14. Материально-техническое обеспечение дисциплины
15. Дополнения и изменения рабочей программы дисциплины
16. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных
17. Комплект лицензионного программного обеспечения

## 1. Выписка из стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО)

Утвержден приказом Минобрнауки РФ № 839 от 29.07.2020

Направление подготовки – **37.03.01 Психология**

Направленности подготовки:

**Психологическое консультирование**

Квалификация – бакалавр

## 2. Выписка из Учебного Плана о трудоемкости дисциплины и закреплении за ней компетенций

### 2.1. Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа (4 ЗЕТ)

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Всего часов</b>	144	144
Лекции	36	24
Практические занятия	52	34
Лабораторные занятия		-
Всего (контактная раб)	88	58
Самостоятельная работа	29	59
Курсовая работа	-	-
<b>Форма контроля</b>	Экзамен, 27	Экзамен, 27

### 2.2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной:

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

УК-6; УК-7; УК-8; ОПК-8

Компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК - 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей УК - 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста УК - 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

	<p>УК - 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК - 8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания</p> <p>УК - 8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</p> <p>УК - 8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций</p> <p>УК - 8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, оказывает помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>
<p>ОПК-8. Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры</p>	<p>ОПК - 8.1. Знает принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием</p> <p>ОПК - 8.2. Умеет управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей,</p> <p>ОПК - 8.3. Владеет методами планирования и координации деятельности группы для решения поставленной задачи</p>

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Дисциплина направлена на формирование у будущих психологов:

- системы знаний о здоровье и благополучии человека как психологических феноменах;
- систематизированных представлений о психологическом организационно-психологическом понимании субъективного благополучия человека;

- теоретических знаний о психологических параметрах диагностики человеческого капитала здоровья

В результате изучения дисциплины студент должен:

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (РО)	
	Знания, умения, навыки (содержание)	Коды
УК - 6.1.	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей, в том числе: <b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Содержание, теоретические основы и психологический контекст феноменов «здоровье» и «благополучие» при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</li> </ul>	РОЗ-1
УК - 6.2.	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста : <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Применять теоретические основы и психологический контекст феноменов «здоровье» и «благополучие» в качестве приоритетов деятельности, личностного развития и профессионального роста</li> </ul>	РОУ-1
УК - 6.4.	Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития: <b>Владеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Приёмами и навыками формирования организационной вовлечённости и увлечённости в качестве приоритетов деятельности, личностного развития и профессионального роста</li> </ul>	РОН-1
УК - 7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности, в том числе: <b>Знает</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Технологии поддержания психологического здоровья и благополучия, включая копинг-стратегии и совладающее поведение</li> </ul>	РОЗ-2
УК - 7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности: <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Применять копинг-стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях</li> </ul>	РОУ-2
УК - 7.3.	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности <b>Владеет:</b>	РОН-2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приёмами формирования стрессоустойчивости в профессиональной деятельности психолога</li> </ul>	
ОПК - 8.1.	<p><b>Знает:</b> принципы функционирования группы и работы в команде, групповые процессы и способы управления социальным взаимодействием, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в условиях стрессовых ситуаций и угрозы профессионального выгорания</li> </ul>	<b>РОЗ-3</b>
ОПК - 8.2.	<p><b>Умеет:</b> управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в условиях стрессовых ситуаций и угрозы профессионального выгорания</li> </ul>	<b>РОУ-2</b>
ОПК - 8.3.	<p><b>Владеет:</b> методами планирования и координации деятельности группы для решения поставленной задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в условиях стрессовых ситуаций и угрозы профессионального выгорания</li> </ul>	<b>РОН-3</b>

#### 4. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина реализуется в обязательной (базовой) части общепсихологического модуля учебного плана, в рамках ОП ВО подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» очной, очно-заочной формы обучения (квалификация - бакалавр).

##### 4.1. Пререквизиты и постреквизиты дисциплины

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин - пререквизитов: «Педагогика», «Психология безопасности», «Общая психология».

Изучение дисциплины является базовым для последующего освоения программного материала дисциплин-постреквизитов: «Основы психологической помощи», «Психология социальной работы».

#### 5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 144 часа (4 ЗЕТ)

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Всего часов</b>	144	144
Лекции	36	24
Практические занятия	52	34
Лабораторные занятия		-
Всего (контактная раб)	88	58
Самостоятельная работа	29	59
Курсовая работа	-	-
<b>Форма контроля</b>	Экзамен, 27	Экзамен, 27

#### 6. Содержание, структура и трудоёмкость дисциплины

Очная форма обучения



№ семестра	№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:					СР	Результаты обучения
				аудиторные занятия						
				Л	ЛР	ПЗ	СМ			
		<i>Раздел 1. Здоровье и благополучие человека как психологические феномены</i>								
7	1	Тема 1.1 Здоровье как научная категория		2		4		2	РОЗ-1 РОУ-1 РОН-1	
7	1	Тема 1.2 Здоровье как состояние и свойство организма		2		4		2		
7	1	Тема 1.3 Здоровый образ жизни		2		4		2		
7	1	Тема 1.4. Благополучие: общая характеристика		2		4		2		
		<i>Раздел 2. Здоровье и благополучие человека в организации. Человеческий капитал здоровья</i>								
7	2	Тема 2.1 Охрана здоровья человека в социуме		2		4		2	РОЗ-2 РОУ-2 РОН-2	
7	2	Тема 2.2 Субъективное благополучие: психологические характеристики		4		4		4		
7	2	Тема 2.3 Субъективное благополучие: организационное содержание		4		4		4		
		<i>Раздел 3. Психологические параметры человеческого капитала здоровья</i>								
7	3	Тема 3.1 Феномен профессионального выгорания		6		8		4	РОЗ-3 РОУ-3 РОН-3	
7	3	Тема 3.2 Стрессоустойчивость: профессиональная характеристика сотрудника организации		6		8		4		
7	3	Тема 3.3 Копинг-стратегии и совладающее поведение		6		8		3		
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	<b>36</b>		<b>52</b>		<b>29</b>		
<b>Промежуточная форма контроля (Экзамен):</b>			<b>27</b>							

<b>Итого:</b>	<b>144</b>						
---------------	------------	--	--	--	--	--	--

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:				СР	Результаты обучения
				аудиторные занятия					
				Л	ЛР	ПЗ	СМ		
		<i>Раздел 1. Здоровье и благополучие человека как психологические феномены</i>							
7	1	Тема 1.1 Здоровье как научная категория		2		2		6	РОЗ-1 РОУ-1 РОН-1
7	1	Тема 1.2 Здоровье как состояние и свойство организма		2		4		6	
7	1	Тема 1.3 Здоровый образ жизни		2		2		6	
7	1	Тема 1.4. Благополучие: общая характеристика		2		2		6	
		<i>Раздел 2. Здоровье и благополучие человека в организации. Человеческий капитал здоровья</i>							
7	2	Тема 2.1 Охрана здоровья человека в социуме		2		4		6	РОЗ-2 РОУ-2 РОН-2
7	2	Тема 2.2 Субъективное благополучие: психологические характеристики		2		4		6	
7	2	Тема 2.3 Субъективное благополучие: организационное содержание		2		4		6	
		<i>Раздел 3. Психологические параметры человеческого капитала здоровья</i>							
7	3	Тема 3.1 Феномен профессионального выгорания		2		4		6	РОЗ-3 РОУ-3 РОН-3
7	3	Тема 3.2 Стрессоустойчивость: профессиональная характеристика сотрудника организации		4		4		6	
7	3	Тема 3.3 Копинг-стратегии и совладающее поведение		4		4		5	
<b>Всего:</b>			<b>117</b>	<b>24</b>		<b>34</b>		<b>59</b>	
<b>Промежуточная форма контроля (Экзамен):</b>			<b>27</b>						
<b>Итого:</b>			<b>144</b>						

**Тематическое содержание модулей и разделов дисциплины**

## **Раздел 1. Здоровье и благополучие человека как психологические феномены**

### **Тема 1.1 Здоровье как научная категория**

Здоровье – это основа жизнедеятельности человека, продолжительности жизни человека, качества его жизни, гармонии с окружающим миром людей и вещей. Здоровье - это обобщенная характеристика человека, которая показывает состояние благополучия человека, социальных условий его жизни; это состояние нормального функционирования его органов, психики; это трудоспособность, активность человека как члена общества в целом.

Здоровье включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации.

Базовыми составляющими здоровья человека являются его психологическое и физическое состояние. Эти составляющие здоровья должны находиться в гармонии, т.к. являются неотъемлемыми частями индивидуального здоровья человека.

Социальная составляющая здоровья отражает социальные связи и межличностные контакты и является неотъемлемой частью психологического здоровья человека. Психологическое здоровье человека зависит от его умения определить свое положение в окружающем мире, свое отношение к другому человеку, к какому-либо определенному событию, вещи, области знаний.

### **Тема 1.2 Здоровье как состояние и свойство организма**

Основные подходы к пониманию здоровья. Основные модели здоровья: одномерная, двумерная (двухкоординатная) и трехмерная. Компоненты здоровья. Факторы здоровья. Факторы риска здоровья. Эндогенные и экзогенные факторы здоровья. Этапы формирования здоровья

Различают индивидуальное и общественное здоровье. Последнее представляет собой такое состояние (или качество) общества, которое обеспечивает необходимые и достаточные условия для социально активного продуктивного образа жизни его членов.

### **Тема 1.3 Здоровый образ жизни**

Основные подходы к понятию «образ жизни». Образ жизни отдельного человека Система валеологических потребностей Условия жизни Уклад жизни Стиль жизни принципы здорового образа жизни: Правильный образ жизни индивидуальный стиль здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни: режим дня, психогигиена, питание, двигательная активность и дыхание.

### **Тема 1.4. Благополучие: общая характеристика**

Понятие психологического благополучия: «осмысленность жизни», «личностная адекватность», «психическое здоровье», «счастье» и др. Психологическое благополучие как психологический феномен, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья. Счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт и их отношение к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни.

К. Рифф (Ryff): шесть компонентов психологического благополучия: наличие цели в жизни, самопринятие, личностный рост, автономия, позитивное отношение к окружающим людям, управление окружающей средой.

4 трактовки психологического благополучия: (1) позитивное функционирование личности; (2) системное качество человека, основанное на психосоматическом, психическом и психологическом здоровье; (3) переживание удовлетворенности собственной жизнью; (4) интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье.

## **Раздел 2. Здоровье и благополучие человека в организации. Человеческий капитал здоровья**

### **Тема 2.1 Охрана здоровья человека в социуме**

Охрана здоровья граждан как широкая совокупность всех возможных мер (экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-гигиенического характера), направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его долголетней активной жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья.

Действующее законодательство в России предусматривает различные виды ответственности за сокрытие должностными лицами любого уровня фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей. Различные виды ответственности за сокрытие должностными лицами любого уровня фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей.

### **Тема 2.2 Субъективное благополучие: психологические характеристики**

Субъективное благополучие как собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности. Три типа субъективного благополучия

### **Тема 2.3 Субъективное благополучие: организационное содержание**

Благополучие применительно к деятельности человека в организации: вовлеченность в деятельность и увлечённость работой. Отношение к двум компонентам взаимодействия: к выполняемой работе (в целом и к вознаграждению за труд, в частности) и к самой организации, как субъекту взаимодействия.

Вовлеченность как эмоциональное и интеллектуальное состояние, увлечённость как отношение и состояние.

Субъективное благополучие и гуманистически ориентированное управление. Параметры: (1) преодоление отчуждения человека от профессиональной деятельности, (2) возвращение личностного смысла во внутриорганизационной трудовой деятельности человека, (3) формирование профессиональной идентичности, (4) превращение приоритетов развития организации и её успеха в лично значимые цели каждого сотрудника.

## **Раздел 3. Психологические параметры человеческого капитала здоровья**

### **Тема 3.1 Феномен профессионального выгорания**

Сущность выгорания, связь с условиями труда, моральной оценкой труда и личностными профессиональными характеристиками. Определение по Перлману и Хартману. Факторы риска выгорания. 3 формы выгорания по Л.А. Китаевой-Смык  
Индивидуальные и организационные факторы выгорания.

Тема 3.2 Стрессоустойчивость: профессиональная характеристика сотрудника организации

Стресс и выгорание. Исследования Г. Селье и А. Лазаруса.  
Три основных подхода к анализу психологического стресса: экологический, транзактный и регуляторный.

Стрессоустойчивость. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости: физиологические и личностные.

Способы поведения в ситуации стресса: уклонение и совладание

Тема 3.3 Копинг-стратегии и совладающее поведение

Совладающее поведение – трактовки: (1) личностное свойство; (2) стили или диспозиции в поведении; (3) ситуативно специфические стратегии (копинг); (4) поведение в психоаналитической трактовке

Совладание и копинг. Узкая и широкая трактовка копинга. 3 вида копинг-стратегий.

Факторы оценки эффективности копинг-стратегий

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

### **7.1. Общие положения.**

Обучение предполагает изучение содержания дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий/семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо ознакомиться со следующими документами: выпиской из Учебного плана по данной дисциплине, основными положениями рабочей программы дисциплины, календарным учебно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует данные локальной информационно-библиотечной системы Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

### **7.2. Подготовка к лекции**

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

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

С этой целью:

1. внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
2. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
3. внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
4. запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
5. постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
6. узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

### **7.3. Подготовка к практическому занятию**

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

1. консультирование обучающихся преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
2. самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### ***Вопросы для практических заданий:***

*К разделам 1-2*

1. Раскройте сущность и взаимосвязи: (а) здоровья и психологического благополучия, (б) субъективного благополучия и счастья человека.
2. Дайте организационно-психологическую характеристику удовлетворённости сотрудника работой.
3. Дайте организационно-психологическую характеристику понятия «субъект жизнедеятельности».
4. Опишите капитал здоровья человека в терминах организационной психологии.
5. Приведите примеры вовлечённости человека в деятельность организации.

6. Приведите примеры удовлетворённости трудом.

### *К разделу 3*

1. Как понимается в классическом варианте термин «профессиональное выгорание»?
2. Какие формы профессионального выгорания выделял Л.А. Китаев-Смык?
3. Под влиянием каких факторов находится профессиональное выгорание?
4. К чему приводит длительное воздействие стресса на человека?
5. Каковы основные подходы к анализу психологического стресса?
6. Что такое стрессоустойчивость?
7. Как понимаются термины «копинг-стратегии» и «совладающее поведение»?
8. Какие личностные факторы чаще всего влияют на выбор стиля и стратегии совладающего поведения?
9. Чем обычно определяется эффективность копинг-стратегий?
10. Что обычно понимают под совладающим поведением?

### **7.4. Подготовка к семинарским занятиям**

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует организовать в такой последовательности:

1. прочтение рекомендованных глав из различных учебников;
  2. ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного списка;
  3. чтение и анализ каждого источника (документа).
- Прежде всего, следует ознакомиться с методическими указаниями к каждому семинару.
- При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:
1. Кто автор документа?
  2. Какое место эти авторы занимали в обществе?
  3. Как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?
  4. Каковы причины различного отношения современников к событиям?
  5. Следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в исторической науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной - двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого необходимо обсудить его на семинаре на предмет соответствия критериям: полнота, глубина раскрытия темы, самостоятельность выводов, логика развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика — всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

### **7.5. Самостоятельная работа**

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **7.6. Подготовка к зачету (экзамену)**

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачетам (без оценки и с оценкой) обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся как важный момент освоения содержания дисциплины и как составляющая образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (квалификация – бакалавр), предполагает разнообразные виды и формы её проведения.

Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях.

В данном разделе предлагается учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, которое выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. ТК – текущий контроль; ИК – итоговый контроль.

### **8.1. Виды самостоятельной работы**

- Подготовка курсовой работы (по Учебному плану)
- Подготовка реферата, эссе, расчетно-графических работ (по Учебному плану)
- Подготовка к контрольной работе (по Учебному плану)
- Подготовка к практическим и семинарским занятиям
- Подготовка домашнего задания (подготовка сообщений, докладов, презентаций,



решение задач и т.д.)

- Проработка и повторение лекционного материала, материала учебников и учебных пособий
- Работа с научной литературой
- Самостоятельное изучение тем дисциплины
- Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к тестированию)

## **8.2. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины**

Основу работы при самостоятельном изучении тем/разделов дисциплины составляет работа с учебной и научной литературой, с интернет-ресурсами.

Последовательность действий, которых целесообразно придерживаться при работе с литературой:

1. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного).

2. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

3. Чтение желательно сопровождать записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

*Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:*

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Подготовка тезисов – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

*Конспект* – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

*План* – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Различаются четыре типа конспектов.

*План-конспект* - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

### **8.3. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы**

Обучающийся должен быть готов к регулярной самостоятельной образовательной деятельности, а именно:

1. К освоению новых технологий, новых систем знаний;
2. К самостоятельному планированию, проектированию и внедрению новшеств;
3. К самообразованию (самостоятельно и охотно приобретать недостающие знания из разных источников);
4. К развитию у себя исследовательских умений (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);
5. К развитию системного мышления;
6. К самооценке своего образовательного результата.

## **9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе**

### **9.1. Эссе**

Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

#### **Алгоритм выполнения задания:**

1. Выбрать тему эссе, если она не задана изначально.
2. Сформулировать предмет анализа в эссе или исходные тезисы.
3. Правильно подобрать и эффективно использовать необходимые источники (желательно, чтобы в их число входили первоисточники).
4. Критически проанализировать различные факты и оценить их интерпретацию.
5. Сформулировать собственные суждения и оценки, основанные на свидетельствах и тщательном изучении источника.

Эссе должно включать следующие части, отвечающие определенным требованиям:

1. Краткое содержание, в котором необходимо:
  - четко определить тему и предмет исследования или основные тезисы;
  - кратко описать структуру и логику развития материала;
  - сформулировать основные выводы.
2. Основная часть эссе содержит основные положения и аргументацию.
3. Заключение, в котором следует:
  - четко выделить результаты исследования и полученные выводы;
  - обозначить вопросы, которые не были решены, и новые вопросы, появившиеся в процессе исследования.
4. Библиография.

### **9.2. Реферат**

*Рефераты* – Реферат самая простая форма самостоятельной письменной студенческой работы. Реферат должен включать оглавление, введение, несколько глав (от 2 до 5), заключение и список литературы.

Желательно наличие ссылок. Ссылки в реферате, как впрочем, и в других студенческих работах (курсовых и дипломах), можно делать двумя способами - внизу

страницы или в квадратных скобках с указанием номера источника по списку литературы. Первый вариант удобнее и нагляднее. Нормальное количество ссылок для реферата - от 2 до 8. Формально к оформлению реферата предъявляются следующие требования.

Объем реферата - 10-20 страниц (в идеале - 15 стр.) - сюда не включаются титульный лист и возможные приложения. Шрифт Times New Roman, кегль - 14, интервал - 1,5. Поля - стандартные.

### ***Тематика эссе и рефератов*** по дисциплине

1. Психофизиологические и физические основы здоровья человека.
2. Подлинная красота человека – физическое совершенство, интеллект и здоровье.
3. Факторы здоровья человека.
4. Здоровый образ жизни в представлении молодежи.
5. Актуальные проблемы современного состояния здоровья населения России.
6. Что такое милосердие?
7. Поиск ресурса: стать подопечным самому себе.
8. Эмоциональное выгорание и профилактика стресса
9. Творчество и юмор как профилактика эмоционального выгорания

### **9.3. Дискуссия (в режиме онлайн)**

Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В основе дискуссии - метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение студентами (под руководством и с учетом планирования преподавателем) вопросов, на которых нет единого ответа в ходе освоения материала изучаемой дисциплины. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение.

Дискуссия в ходе освоения дисциплины выполняет также тренинговую функцию, погружая обучающихся в дискуссионную ситуацию, типичную для процессов организационного взаимодействия.

Тематика дискуссий находится в полном соответствии с программой курса. В онлайн режиме студентам предлагается обсудить заявленную тему, найти способы профессионального поведения в той или иной ситуации. Преподаватель выполняет функции ведущего дискуссии. Он оценивает: - активность каждого участника; - степень владения знаниями каждого участника; - оригинальность предлагаемых идей, решений.

#### *Тематика дискуссий:*

1. Государственная политика в сфере охраны здоровья.
2. Проблемы здоровья детей и подростков в России.
3. Пути укрепления здоровья школьников.
4. Проблема здоровья учителей.
5. Роль образовательных учреждений в воспитании здорового образа жизни.
6. Курение и употребление алкоголя школьниками как социально-педагогическая проблема.

### **10. Фонд оценочных средств по дисциплине**

В соответствии с требованиями ФГОС для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей

ООП фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1. Задания для практических занятий
2. Тесты

Целью создания ФОС учебной дисциплины является установление соответствия уровня подготовки студента на данном этапе обучения требованиям рабочей программы учебной дисциплины.

При формировании ФОС по дисциплине должно быть обеспечено его соответствие:

- ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- ООП и учебному плану направления подготовки;
- рабочей программе дисциплины;
- образовательным технологиям, используемым в преподавании данной дисциплины.

### 10.1 Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Что такое социальная ценность здоровья человека?
2. Назовите факторы здоровья.
3. Какие науки занимаются проблемами развития личности?
4. Назовите и охарактеризуйте известные теории развития личности.
5. В чем заключается сущность биологического, социального и биосоциального подходов в развитии личности?
6. Какие виды физического здоровья существуют в медицине?
7. Как ВОЗ определяет понятие здоровья?
8. Какие факторы наиболее значимо влияют на здоровье человека?
9. Что такое здоровье как обобщенная характеристика человека?
10. Что понимается под охраной здоровья в государстве?
11. Как понимается психологическое благополучие человека?
12. Как обычно трактуется субъективное благополучие?
13. В чем заключается счастье человека?
14. Что в главном характеризует субъекта жизнедеятельности?
15. Как понимается удовлетворенность работой?
16. Что такое вовлеченность человека в работу?
17. Как понимается удовлетворенность трудом (работой)?
18. Как понимается в классическом варианте термин «профессиональное выгорание»?
19. Какие формы профессионального выгорания выделял Л.А. Китаев-Смык?
20. Под влиянием каких факторов находится профессиональное выгорание?
21. К чему приводит длительное воздействие стресса на человека?
22. Каковы основные подходы к анализу психологического стресса?
23. Что такое стрессоустойчивость?
24. Как понимаются термины копинг-стратегии и совладающее поведение?
25. Какие личностные факторы чаще всего влияют на выбор стиля и стратегии совладающего поведения?
26. Чем обычно определяется эффективность копинг-стратегий?
27. Что обычно понимают под совладающим поведением?
28. 6 компонентов психологического благополучия по К. Рифф: наличие цели в жизни, самопринятие, личностный рост, автономия, позитивное отношение к окружающим людям, управление окружающей средой.
29. 4 трактовки психологического благополучия: (1) позитивное функционирование личности; (1) системное качество человека, основанное на психосоматическом, психи-

ческом и психологическом здоровье; (3) переживание удовлетворенности собственной жизнью; (4) интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье.

30. Психологическое благополучие как позитивное функционирование личности и системное качество человека

31. Психологическое благополучие как переживание удовлетворенности собственной жизнью и интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье.

32. Охрана здоровья граждан как широкая совокупность всех возможных мер направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека

33. Субъективное благополучие: психологические характеристики

34. Три типа субъективного благополучия

35. Благополучие как вовлеченность в деятельность и увлечённость работой

36. Вовлеченность как эмоциональное и интеллектуальное состояние,

37. увлечённость как отношение и состояние.

38. Субъективное благополучие и гуманистически ориентированное управление

39. Параметры субъективного благополучия в организации 4 группы

40. Параметры субъективного благополучия в организации: преодоление отчуждения человека от профессиональной деятельности, и возвращение личностного смысла во внутриорганизационной трудовой деятельности человека,

41. Параметры субъективного благополучия в организации: формирование профессиональной идентичности и превращение приоритетов развития организации и её успеха в лично значимые цели каждого сотрудник

42. Медицина и педагогика: что объединяет их в вопросах подхода к здоровью детей и подростков?

43. В чем состоит сущность понятия « философия здоровья»?

44. Что такое здоровый образ жизни?

45. Какова роль семьи в формировании здорового образа жизни, навыков и культуры поведения?

46. Что представляет собой режим труда и отдыха школьников?

## 10.2. Оценивание обучающегося на зачете (экзамене)

Соотношение между оценками в баллах и их порядковыми и буквенными эквивалентами в системе ECTS устанавливается следующей таблицей:

Оценка результатов	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо	Очень хорошо	Отлично
Правильные ответы (%)	0-49		50-69		70-89	90-94	95-100
Оценка ECTS	FX	F	E	D	C	B	A
	2	3-	3	3+	4	4+	5

Описание оценок ECTS (оценивание результативности выполнения практических заданий, эссе, рефератов, участия в он-лайн-дискуссиях и пр. - ТК):

А	«Отлично» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
---	--

В	« <i>Очень хорошо</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному, однако есть несколько незначительных ошибок.
С	« <i>Хорошо</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
Д	« <i>Удовлетворительно</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
Е	« <i>Посредственно</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.
Ф	« <i>Неудовлетворительно с возможной передачей</i> » - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом дисциплины возможно повышение качества выполнения учебных заданий.
ФХ	« <i>Неудовлетворительно</i> » - теоретическое содержание дисциплины не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

Задания для практических занятий по дисциплине включают в себя разработку презентаций в формате PPT.

### 10.3 Презентация

Презентация — это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Стиль презентации

1. Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.

2. Стиль включает в себя:

- общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;
- общую цветовую схему дизайна слайда;
- цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты), используемых для различных типов текстовой информации (заголовки, основной текст, выделенный текст, гиперссылки, списки, подписи);

-способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

#### *Правила использования цвета.*

Одним из основных компонентов дизайна учебной презентации является учет физиологических особенностей восприятия цветов человеком. К наиболее значимым из них относят:

1. стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия): красный, оранжевый, желтый;
2. дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонное состояние (в том же порядке): фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый; зеленый;
3. нейтральные цвета: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый;
4. сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут привести к стрессу (например, зеленые буквы на красном фоне);

#### *Правила использования фона*

1. Фон является элементом заднего (второго) плана, должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее.
2. Легкие пастельные тона лучше подходят для фона, чем белый цвет.
3. Для фона предпочтительны холодные тона.

#### *Правила использования текстовой информации*

*Не рекомендуется:*

1. перегружать слайд текстовой информацией;
2. использовать блоки сплошного текста;
3. в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
4. использовать переносы слов;
5. использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;
6. текст слайда не должен повторять текст, который преподаватель произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет преподаватель, и потеряют интерес к его словам).

*Рекомендуется:*

1. сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины — главные моменты опорного конспекта;
2. использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;
3. использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
4. использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;
5. выполнение общих правил оформления текста;
6. тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;

#### *Правила использования шрифтов*

При выборе шрифтов для представления вербальной информации презентации следует учитывать следующие правила:

1. Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
2. Учитывая, что гладкие (плакатные) шрифты, т. е. шрифты без засечек (типа

Arial, Tahoma, Verdana и т.п.) легче читать с большого расстояния, чем шрифты с засечками (типа Times), то:

- для основного текста предпочтительно использовать плакатные шрифты;
- для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем и не контрастирует с основным шрифтом.

3. Текст должен быть читабельным (его должно быть легко прочитать с самого дальнего места).

4. Рекомендуемые размеры шрифтов:

- для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта;
- для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта.

#### *Правила использования графической информации*

Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала. Изображение информативнее, нагляднее, оно легче запоминается, чем текст. Поэтому, если можно заменить текст информативной иллюстрацией, то лучше это сделать.

При использовании графики в презентации следует выполнять следующие правила и рекомендации, обусловленные законами восприятия человеком зрительной информации:

#### *Анимационные эффекты*

1. Рекомендуется использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Однако не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

2. Анимация должна быть сдержанна, хорошо продумана и допустима:

2.1. для демонстрации динамичных процессов;

2.2. для привлечения внимания слушателей, создания определенной атмосферы презентации.

3. Анимация текста должна быть удобной для восприятия: темп должен соответствовать технике чтения обучающихся.

4. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

5. Анимация не должна быть слишком активной. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. В учебных презентациях для детей и подростков такие эффекты, как движущиеся строки по горизонтали и вертикали, запрещены нормативными документами.

Важнейшим свойством мультимедийного блока является скорость и качество его работы в составе презентации. С этой точки зрения наличие большого количества мультимедийных блоков в презентации нецелесообразно, так как может значительно замедлить ее работу.

Учет указанных особенностей конструирования и оформления презентации в значительной степени влияет на эффективность восприятия представленной в ней информации.

#### ***Пример тематики заданий для практических занятий (в форме презентаций):***

1. Гигиеническое воспитание и здоровый образ жизни детей и молодежи.
2. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании.
3. Роль педагогического коллектива в профилактике вредных привычек у школьников.
4. Досуговая деятельность в общеобразовательных учреждениях и ЗОЖ.



5. Формы и методы работы школьного психолога (организационного психолога) по формированию здорового образа жизни.

#### 10.4 Тесты по дисциплине

##### *Примеры тестовых заданий к разделу 2*

1. В классическом понимании профессиональное выгорание – это

а. – усталость от взаимодействия на работе;

б. – переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включённостью в эмоционально напряжённые и значимые ситуации;

в. – пресыщенность отношениями на работе.

2. Китаев-Смык Л.А. выделял три формы «профессионального выгорания»:

а. – аутичность, потеря интереса к работе, низкий уровень энергетики;

б. – повышенная возбудимость, неадекватность в коммуникациях, прилив энергии;

в. – уплощение эмоций, конфронтация с клиентом, потеря ценностных ориентаций.

3. Профессиональное выгорание находится под влиянием факторов:

а. – индивидуальные факторы и организационные факторы;

б. – геомагнитные и гидрологические факторы;

в. – климатические и географические факторы.

4. Длительное воздействие стресса приводит к таким последствиям:

а. – как чрезмерная нервная возбудимость, частая смена настроения;

б. – как уход от коммуникативного взаимодействия, неадекватность эмоциональных реакций;

в. – как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований.

5. Каковы основные подходы к анализу психологического стресса:

а. – экологический, транзактный и регуляторный;

б. – медицинский, биологический и физиологический;

в. – астрологический, астрономический и психомоторный.

6. Стрессоустойчивость – это:

а. – способность игнорировать внешние воздействия на пути достижения поставленной цели;

б. – особое свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в насыщенной эмоциональными компонентами ситуации и содействующее успешному выполнению деятельности;

в. – стабильное безразличное отношение к проблемам, возникающим в повседневной деятельности.

7. *Копинг-стратегии и совладающее поведение – это:*

- а. – уклоняющееся поведение, избегание стресса;
- б. – снижение накала эмоций, перевод поведения из импульсивной фазы в рациональную;
- в. – поведение, направление на физическое устранение причин стресса.

8. *Личностные факторы, которые чаще всего влияют на выбор стиля и стратегии совладающего поведения:*

- а. – направленность на оценку, направленность на проблему и направленность на эмоции;
- б. – мотивационный профиль личности;
- в. – самооценка, самопринятие, локус контроля и уровень тревожности; возраст, пол и гендер; социальная компетентность, принадлежность человека к большому и малому социуму, социальный опыт и социальная роль.

9. *Эффективность копинг-стратегий часто рассматривается в зависимости:*

- а. – от ответной реакции индивида и контекста, в котором реализуется совладание;
- б. – от гендерного фактора;
- в. – от регулярного использования приемов расслабления.

10. *Под совладающим поведением обычно понимают:*

- а. – организационные и юридические формы выхода из конфликтной ситуации;
- б. – организационные и юридические формы избегания конфликтной ситуации;
- в. – личностное свойство; стиль в поведении; описание ситуативно специфических стратегий (копинг); процесс в психоаналитическом смысле.

## **11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины**

**11.1 Основная литература к модулю 1 «Педагогическая валеология» (на основе ЭБС используемых в ВУЗе)**

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373> (дата обращения: 06.10.2022).

2. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Секач М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: 2021.— 192 с. <https://urait.ru/bcode/471374> (дата обращения: 06.10.2022)

## **11.2. Дополнительная литература к модулю 1 «Педагогическая валеология»**

1. Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2021.— 84 с. <http://www.iprbookshop.ru/31402>

2. Семикин Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Технология и схемотехника средств управления в технических системах»/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2014.— 116 с.

## **12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дисциплины**

### **13. Информационные технологии**

**13.1 Информационные технологии**, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Организационная психология с основами добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействия с социально-ориентированными НКО»

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

1. Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:
2. Из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу из 15 человек обучаемых и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с 16-ю рабочими местами с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС).
3. Преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ.
4. Характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже Intel Pentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит Ethernet Adapter.
5. Характеристики сети: 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет.
6. Проектор с возможностью подключения к разъему D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя.
7. Проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов.
8. ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

### **13.2 Информационные учебные и справочные системы**

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине «Организационная психология с основами добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействия с социально-ориентированными НКО» им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

- I. Библиотека «Знаниум», URL: <http://znaniium.com/>
- II. Электронные учебные и справочные ресурсы:
  1. <http://psyjournal.ru/>
  2. <http://www.mbs-seminar.ru/>
  3. <http://www.erickson.ru/what-is-coaching.htm>
  4. <http://www.psycho.ru/>
  5. <http://www.effecton.ru/778.html>
  6. <http://www.jurpsy.ru/rubricator/index.php?rid=24580>
  7. [http://samopoznanie.ru/schools/organizacionnaya\\_psihologiya](http://samopoznanie.ru/schools/organizacionnaya_psihologiya)
  8. <http://www.peoplesplanet.ru/glossary/>
  9. <http://orgpsyjournal.hse.ru/>

## **14 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При реализации образовательной программы необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины «Организационная психология с основами добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействия с социально-ориентированными НКО»:

1. Аудиторный фонд.
2. Материально-технический фонд.
3. Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий, проведение семинарских занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.

Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.

Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в программе Power Point.

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью; техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью; техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью, техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Института, программным обеспечением).

Материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине в интерактивной форме отображено в таблице.

№	Наименование тем занятий в интерактивной форме	Оборудование
Он-лайн дискуссия на темы:		
1.	Государственная политика в сфере охраны здоровья.	Сеть 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет, (Web-камера, скайп. – желательно) Ноутбук, (мультимедийный проектор, экран для демонстраций - желательно).
2.	Проблемы здоровья детей и подростков в России.	
3.	Пути укрепления здоровья школьников.	
4.	Проблема здоровья учителей.	
5.	Роль образовательных учреждений в воспитании здорового образа жизни.	
6.	Курение и употребление алкоголя школьниками как социально-педагогическая проблема.	
7.	Государственная политика в сфере охраны здоровья.	
8.	Проблемы здоровья детей и подростков в России.	
9.	Адаптация молодежи на производстве	

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

### 15. Дополнения и изменения рабочей программы дисциплины

Год переутверждения рабочей программы	2022	2023	2024	2025	2026
---------------------------------------	------	------	------	------	------

Дата и номер протокола заседания кафедры	02.09.2022 Протокол №2				
--	---------------------------	--	--	--	--

## 16. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

1. <http://www.iprbookshop.ru/52058>. – электронная библиотечная система «IPRbooks», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

121590 – Общее количество публикаций, 367 – Журналов ВАК, 681 – Всего журналов, 24185 – Учебных изданий (ФГОС ВО), 7849 – Научных изданий, 2085 - Аудиоизданий

2. <http://urait.ru> ( ранее [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru))– электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более 6000 учебников и учебных пособий

3. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)

5. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)

6. <http://www.auditorium.ru/> (Информационный образовательный портал)

7. <http://www.catalog.unicor.ru/> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

8. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

9. [www.ikprao.ru/](http://www.ikprao.ru/) – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО

10. <http://www.gnpbu.ru/> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, периодические издания

1. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).

2. Edu.ru

3. Google.com

4. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)

5. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)

6. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)

7. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)

8. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)

9. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)

10. [http://www.auditorium.ru](http://www.auditorium.ru/) (Информационный образовательный портал)

11. [http://www.catalog.unicor.ru](http://www.catalog.unicor.ru/) (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

12. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
13. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;
14. <http://www.fonema.ru/>(научно-методический портал)
15. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)
16. Открытое образование URL: <https://openedu.ru/>
17. Онлайн курсы на платформе УЗНАЙ.PRO URL: <https://обучение.добровольцыроссии.рф/>
18. Онлайн-университет социальных наук «Добро.Университет» URL: <http://университет.добро.рф>
19. Единая информационная система в сфере развития добровольчества (волонтерства) URL: <https://добровольцыроссии.рф/> / [volunteers.ru](http://volunteers.ru)
20. Материалы Ассоциации «Юристы за гражданское общество» <http://lawcs.ru/>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, порталы и сайты

1. <http://adalin.mospsy.ru/>
2. <http://depositfiles.com/ru/files/>
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <http://www.fonema.ru/>
5. <http://www.boltun-spb.ru/>
6. <http://www.krok.org.ua/logo-rus.php>
7. <http://www.logobaza.narod.ru/>
8. <http://www.logolife.ru/>
9. <http://www.ourkids.ru/>
10. <http://www.pedlib.ru/>
11. <http://www.stuttering.ru/>

## **17. Комплект лицензионного программного обеспечения**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

**Документы, подтверждающие наличие в организации, осуществляющей образовательную деятельность, материально-технической базы, соответствующей требованиям ФГОС, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом**

Microsoft Office 365.

Сублицензионный договор № 1012/18Д от 10.12.2018 г. на передачу прав программного продукта Office 0365

Срок действия с 10.12.2018 г – бессрочный

Лицензионная программа Windos 8.1

Акт на передачу прав 07.10.2015 г. № РкЛ00000202964

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 09.11.2015 г. №00000232760

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 27.02.2015 г. №38842

Лицензионная программа Windos 8.1

Акт на передачу прав 09.12.2015 г. №00000253981

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 23.11.2015 г. №242591

Лицензионная программа Windos 8.1

Акт на передачу прав 01.04.2016 г. №0000066397  
Лицензионная программа Windos 7  
Акт на передачу прав 20.07.2016 г. №00000161381  
Лицензионная программа Windos 8  
Акт на передачу прав 17.03.2016 г. № РкЛ-00000056208  
Лицензионная программа Windows XP  
Акт на передачу прав 16.11.2016 г. № 242416  
Лицензионная программа Windows 10  
Лицензионная программа Windos 10  
Акт на передачу прав 14.12.2016 г. № РкЛ -00000268851  
Лицензионная программа Windos 7  
Акт на передачу прав 06.04.2016 г. № РкЛ-00000071860  
Лицензионная программа Windos 10  
Акт на передачу прав 23.03.2017 г. №00000059361  
Лицензионная программа Windos 10  
Акт на передачу прав 10.05.2017 г. № РкЛ 00000095199  
Лицензионная программа Windos 10  
Акт на передачу прав 18.09.2017 г. № РкЛ -00000186969  
Лицензионная программа Windos 10  
Акт на передачу прав 22.09.2017 г. № РкЛ -00000191790































































