

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абдрахманов Данияр Мавлярович
Должность: ректор ГБОУ ВО "БАГСУ"
Дата подписания: 27.03.2023 10:16:59
Уникальный программный идентификатор:
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b666901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»

Кафедра экономической теории и социально-экономической политики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.36 Психология здоровья и благополучия

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Организационная психология

Форма обучения
очно-заочная

Уфа 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.О.36 «Психология здоровья и благополучия» /сост. З.Р. Бикмурзина - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2022 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры экономической теории и социально-экономической политики

протокол № 9 (234) от " 29 " апреля 2022г.

Заведующий кафедрой
экономической теории и социально-
экономической политики _____

@Бикмурзина З.Р., 2022год
@ ГБОУ ВО «БАГСУ», 2022год

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Требования к результатам обучения по дисциплине.....	4
3 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.1 Структура дисциплины.....	6
3.2 Содержание разделов дисциплины	7
3.3 Практические занятия (семинары).....	9
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
4.1 Основная литература.....	9
4.2 Дополнительная литература.....	10
4.3 Периодические издания.....	11
4.4 Интернет-ресурсы.....	11
4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам).....	11
4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	12
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	14
Лист согласования рабочей программы дисциплины.....	17
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины.....	18
Приложения:	
Фонд оценочных средств	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у обучающихся системных теоретических и практических знаний о психологии здоровья и ее связи с основными положениями современной психологии и практических навыков профилактики и поддержания здоровья.

Задачи:

- сформировать систему знаний о предмете, задачах, а также теоретических основах психологии здоровья, сформировать представление о многообразии форм здоровья, изучаемых различными психологическими дисциплинами;
- об основных подходах к психологии здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросскультурный, дискурсивный, аксиологический, интегративный);
- сформировать готовность и способность использовать полученные знания на практике, решении научных и практических задач в реализации деятельности специалистов.

2 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ОПК-7	Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	ОПК – 7.1 Поддерживает уровень своей профессиональной компетенции;	Знать: представления о здоровье на разных этапах зрелости личности, о здоровье как выражении профессиональной самоактуализации; Уметь: определять здоровье в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; Владеть: навыками постановки и уточнения дифференциального диагноза в практике
		ОПК – 7.2 Готов работать под супервизией для	Знать: психологические факторы позитивного

		<p>поддержания уровня своей профессиональной компетенции</p>	<p>развития здоровья, механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности, стратегии совладающего поведения, динамику психологической устойчивости личности;</p> <p>Уметь: составлять психологический портрет личности, выявлять психологические барьеры благополучия, создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;</p> <p>Владеть: навыками синтеза психологических знаний о личностном росте, способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности, методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности, демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.</p>
--	--	--	--

3 Структура и содержание дисциплины

3.1 Структура дисциплины

3.1.1 Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов, 4 курс		
	А семестр	В семестр	всего
Общая трудоёмкость	108/3	108/3	108/3
Контактная работа:	14	14	14
Лекции (Л)	6	-	6
Практические занятия (ПЗ)	2	6	8
Промежуточная аттестация (зачет)	-	4	4
Самостоятельная работа:	20	70	90
- самоподготовка (подработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	10	30	40
- выполнение индивидуальных творческих заданий;	10		20
- подготовка к практическим занятиям;		20	20
- решение ситуационных задач, кейсов;		20	20
- подготовка к итоговому контролю			
Вид итогового контроля		зачет	зачет

Разделы дисциплины, изучаемые в А и В семестрах

№ раздела (темы)	Наименование разделов (тем)	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика	28	2	2	24
2	Концептуальные модели здоровья и нормы	28	2	2	24
3	Социально-психологические аспекты психологии здоровья	28	2	2	24
4	Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики	24		2	22
	Всего	108	6	8	94

3.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Психология здоровья как раздел клинической психологии: общая характеристика

Определение, предмет и объект психологии здоровья, ее место в системе научного знания. Психология здоровья и другие разделы психологии. Теоретические и практические задачи психологии здоровья. Понятия укрепления, сохранения и восстановления психического здоровья. Здоровье в системе ценностных ориентаций личности. Новые направления и перспективы развития психологии здоровья. Стресс-менеджмент и понятие копинга. Психологическая помощь населению в кризисных и психотравмирующих

ситуациях. Психологическое сопровождение специалистов, работающих в условиях повышенного риска выгорания

Тема 2. Концептуальные модели здоровья и нормы.

Соотношение понятий «здоровье» и «норма». Гносеологический, этический и правовой аспекты проблемы нормы в клинической психологии. Понятие эталона здоровья. Теоретические основания разграничения нормы и патологии. Подходы к определению нормы, их происхождение и критический анализ. Статистически-адаптационный, культурно-релятивистский, негативный подходы, представления о норме в экзистенциализме и антипсихиатрии. Происхождение и суть описательного подхода. Философское знание как источник представлений о норме; понятие родовой сущности человека. Отношение к другому человеку как к самооценности, децентрация, самоосуществление, потребность в позитивной свободе, внутренняя ответственность. Личность как инструмент обретения и отстаивания человеческой сущности

Тема 3. Социально-психологические аспекты психологии здоровья

Социальная стигматизация лиц с нарушениями психического и физического здоровья. Понятия предубеждения и дискриминации. Внутренняя картина болезни и внутренняя картина здоровья. Понятие, структура и формы самостигматизации психически больных. Современные направления исследования стигматизации и самостигматизации в России и за рубежом. Детерминанты социальной стигматизации и самостигматизации. Психологические механизмы и методы дестигматизации

Тема 4. Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики.

Психогигиена как система мероприятий, направленных на создание оптимальной психосоциальной среды и здорового образа жизни. Понятие группы риска, мониторинговые исследования. Определение психопрофилактики; роль и место психолога в предотвращении психических заболеваний и их хронизации. Разграничение объектов и содержания первичной, вторичной и третичной психопрофилактики.

Психологическая коррекция, реабилитация, адаптация, интеграция

3.3 Практические занятия (семинары)

3.3.1 Очно-заочная форма обучения

Практические занятия (семинары) А семестре

№ занятия	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
Семестр А			
1	1	Методы диагностики физического и психического здоровья	2
2	2	Методы психофизической тренировки	2
3	3	Методы психической саморегуляции	2
4	4	Современные проблемы психологии здоровья	2

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература

Фролова, Ю. Г. Психология здоровья / Фролова Ю.Г. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 255 с.: ISBN 978-985-06-2352-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/509369> (дата обращения: 27.02.2023).

Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика : учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова ; под. ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 156 с. - ISBN 978-5-288-06061-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840328> (дата обращения: 27.02.2023).

1.2 Дополнительная литература

Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1243864> (дата обращения: 27.02.2023).

Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/550337> (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону :Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/991809> (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

Краснова, О. В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья : учебное пособие для слушателей профессиональной переподготовки по специальности «Психологическая деятельность в учреждениях социальной сферы» / О. В. Краснова, И. Н. Галасюк, Т. В. Шинина ; под ред. О. В. Красновой. — Санкт-Петербург : КАРО, 2011. - 320 с. - ISBN 978-5-9925-0636-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045919> (дата обращения: 27.02.2023). – Режим доступа: по подписке.

1.3 Периодические издания

Развитие личности: научный журнал. - Москва: МПГУ: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1455673> (дата обращения: 27.02.2023)

Консультативная психология и психотерапия — периодическое специализированное научно-аналитическое издание по проблемам теории, методологии и практики консультативной психологии и психотерапии. Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале

<https://psychojournal.ru/>

«Экспериментальная психология» – научный журнал, публикующий результаты экспериментальных психологических исследований, работы по теории и методологии психологического эксперимента, информацию о программном и аппаратном обеспечении эксперимента, о значимых событиях в мире экспериментальной психологии. Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

Социальная психология и общество *Примерная тематика и (или) специализация:* Информационная (в сфере психологии): научные исследования социально-психологических работ теоретического, экспериментального и практико-прикладного характера; Электронная версия журнала находится в свободном доступе на портале <https://psychojournal.ru/>

Интернет-ресурсы

Портал психологических изданий. <https://psyjournals.ru/>

Национальный психологический журнал <https://npsyj.ru/sections/2587/>

Онлайн журнал «Психология» <https://www.psychologies.ru/>

Онлайн журнал «Психологический журнал» <https://psychojournal.ru/>

Онлайн журнал «Вестник Психологии» <https://psychologyjournal.ru/>

4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса в ходе лекционных, практикумов, практических занятий и самостоятельной работы слушателей. Занятия проводятся в различных формах с целью формирования знаний, практических умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения слушатель должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса: знакомят с новым учебным материалом; разъясняют учебные элементы, трудные для понимания; систематизируют учебный материал; ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

1. внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
2. сопоставьте результаты проведенной самостоятельной работы с изученным материалом на аудиторном занятии;
3. подготовьте задания, которые были даны преподавателем для подготовки дома;
4. узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану); ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям; запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по подготовке к практическим упражнениям

Практические упражнения представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала

модуля. Процесс подготовки к практическим упражнениям включает изучение всех материалов по рассматриваемому вопросу, рекомендуемых преподавателем.

При подготовке к выполнению практических упражнений слушателям рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

1. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
2. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытайтесь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.
4. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность опечаток сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.
8. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.
9. Для подготовки к тестированию слушателю необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины (модуля) в течение курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При

подготовке к промежуточной аттестации слушатель должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей, а также практических инструментов работы.

4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Лекционные и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

Ауд. 304

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Компьютерный класс. Кабинет информационных технологий в юридической деятельности

Учебная аудитория (29 посадочных мест) для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный – 1 шт.

Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA –1 шт.

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1 шт.

Доска маркерно - магнитная – 1 шт.

Доска классная -1 шт.

Ауд.310

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Компьютерный класс

Помещение для самостоятельной работы (29 посадочных мест)

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет.

Проектор EPSON EB - X500 –1 шт.

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1 шт.

Доска маркерно - магнитная – 1 шт.

Трибуна настольная – 1 шт.

Ауд. 420

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Кабинет социально-экономических дисциплин

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (68 посадочных мест)

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Доска классная (1 шт.).

Трибуна настольная – 1 шт.

Экран настенный MW – 1 шт.

Ауд. 412

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Кабинет экономической теории

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (24 посадочных места)

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Трибуна настольная – 1 шт.

5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Академия на законном основании располагает материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации дисциплины.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации, предусмотренных по дисциплине, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

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

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Аудитория	Наименование объекта	Назначение	Перечень основного оборудования
304	Компьютерный класс. Кабинет информационных технологий в юридической деятельности	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<ul style="list-style-type: none"> - персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет; - принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный – 1шт.; - проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA –1 шт.; - экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1шт.; - доска маркерно - магнитная – 1шт.; - доска классная -1 шт.; - столы, стулья; (29 посадочных мест); - шкаф пенал - 1 шт.; - стол двухтумбовый -1 шт.; - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.
310	Компьютерный класс	Помещение для самостоятельной работы	<ul style="list-style-type: none"> - персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет; - проектор EPSON EB - X500 – 1 шт.; - экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1шт.; - доска маркерно - магнитная – 1шт.; - столы, стулья; (29 посадочных мест); - трибуна настольная – 1 шт
420	Кабинет социально-экономических дисциплин	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<ul style="list-style-type: none"> доска классная (1 шт.); - парты (34 шт.); - трибуна настольная – 1 шт.; - экран настенный MW – 1 шт.; - столы, стулья (68 посадочных мест); - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.
412	Кабинет экономической теории	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций,	<ul style="list-style-type: none"> - доска классная (1 шт.); - доска маркерно-магнитная – 1шт.; - проектор EPSON EB 530 (1024x768) (1 шт.); - экран для проектора (1 шт.); - парты (12 шт.); - столы, стулья (24 посадочных мест);

		текущего контроля и промежуточной аттестации	- трибуна настольная – 1 шт.; - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.
--	--	--	---

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра экономической теории и социально-экономической политики

Фонд
оценочных средств
по дисциплине
«Психология здоровья и благополучия»

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Форма обучения

очно-заочная

Уфа 2022

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

Составитель: З.Р. Бикмурзина

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры экономической теории и социально-экономической политики

Заведующий кафедрой
экономической теории и социально-
экономической политики _____

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

Раздел 1 – Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине «Психология здоровья и благополучия»

1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часа).

Очно-заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов, 4 курс		
	А семестр	В семестр	всего
Общая трудоёмкость	108/3	108/3	108/3
Контактная работа:	14	14	14
Лекции (Л)	6	-	6
Практические занятия (ПЗ)	2	6	8
Промежуточная аттестация (зачет)	-	4	4
Самостоятельная работа:	20	70	90
- самоподготовка (подработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	10	30	40
- выполнение индивидуальных творческих заданий;	10		20
- подготовка к практическим занятиям;		20	20
- решение ситуационных задач, кейсов;		20	20
- подготовка к итоговому контролю			
Вид итогового контроля		зачет	зачет

2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ОПК-7	Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и	ОПК – 7.1 Поддерживает уровень своей профессиональной компетенции;	Знать: представления о здоровье на разных этапах зрелости личности, о здоровье как выражении профессиональной самоактуализации;

	<p>готовности работать под супервизией</p>		<p>Уметь: определять здоровье в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; Владеть: навыками постановки и уточнения дифференциального диагноза в практике</p>
	<p>ОПК – 7.2 Готов работать под супервизией для поддержания уровня своей профессиональной компетенции</p>		<p>Знать: психологические факторы позитивного развития здоровья, механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности, стратегии совладающего поведения, динамику психологической устойчивости личности; Уметь: составлять психологический портрет личности, выявлять психологические барьеры благополучия, создавать индивидуальную систему психологической самозащиты, определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях; Владеть: навыками синтеза психологических знаний о личностном росте, способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности, методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности, демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.</p>

Соответствие разделов (тем) дисциплины и контрольно-измерительных материалов, и их количества

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (модуля), практики, программы итоговой аттестации	Контрольно-измерительные материалы, количество заданий или вариантов			
		Тестовые задания	Типовые задачи/задания /вопросы	РГР (РГЗ)	Курсовой проект (проект)
1	Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика	10	-/2/9	-	-
2	Концептуальные модели здоровья и нормы	10	-/2/9	-	-
3	Социально-психологические аспекты психологии здоровья	5	-/2/9	-	-
4	Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики	5	-/2/9	-	-

Оценочные средства

Блок А

А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

Тема 1. Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика

1. Любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма и приводит к появлению зависимости от него, — это:

1. Анальгетик;
2. Дистрессор;
3. Стрессор;
4. Наркотик.

2. _____ компонент гестационной доминанты — это совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся при возникновении беременности и формирующих у беременной женщины поведенческие стереотипы, направленные на сохранение гестации и на создание условий для развития будущего ребенка.

1. Социальный;
2. Физиологический;

3. Семейный;

4. Психологический.

3. Метод, в основу которого положены различные приемы реализации обратной связи, позволяющий обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и незнанных процессов в организме, называется:

1. Биологически обратной связью;
2. Йогой;
3. Аутогенной тренировкой;
4. Аутогипнозом.

4. _____ — это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

1. Эфферентация;
2. Регенерация;
3. Девиация;
4. Афферентация.

5. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов — это:

1. Релаксация;
2. Адаптация;
3. Здоровье;
4. Комфортность.

6. _____ — это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

1. Акцентуации личности;
2. Сексуальность;
3. Закаливание организма;
4. Двигательная активность.

7. Акцентуации, характеризующиеся преувеличенной эмоциональной экспрессией, стремлением производить впечатление, привлекать и находиться в центре внимания окружающих, относят к:

1. Истероидным;
2. Шизоидным;
3. Психастеническим;
4. Паранойальным

8. Осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования объекта, называется:

1. Управлением;
2. Развитием;
3. Регуляцией;
4. Модификацией.

9. Действия, не соответствующие официально установленным или

фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам, — это:

1. Инстинктивное поведение;
2. Дефективное поведение;
3. Кризисное поведение;
4. Девиантное поведение.

10. _____ — это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).

1. Гетеротопность;
2. Гетерокинетичность;
3. Гетерокатефтенность;
4. Гетерохронность.

Тема 2. Концептуальные модели здоровья и нормы

11. По двум параметрам можно охарактеризовать все чрезвычайные ситуации, а именно:

1. Масштабности и причинам происхождения;
2. Причинам происхождения и периоду действия;
3. Масштабности и поражающим факторам;
4. Поражающим факторам и периоду действия.

12. Серия мыслительных действий, цель которых — достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к оперированию образами на заранее намеченную тему, — это:

1. Самореализация;
2. Физкультура;
3. Биологически обратная связь;
4. Медитация.

13. Термин, используемый для описания состояния, при котором организм привыкает функционировать под воздействием наркотика — это:

1. Толерантность;
2. Пристрастие;
3. Зависимость;
4. Абстинентность.

14. Философское учение о целостности мира как высшем и всеохватывающем единстве материальных, биологических, психологических, социальных и духовных аспектов существования — это:

1. Дарвинизм;
2. Шаманизм;
3. Холизм;
4. Фрейдизм.

15. _____ — это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным

способам реагирования на стрессовую ситуацию.

1. Рационализация;
2. Вытеснение;
3. Регрессия;
4. Отрицание.

16. _____ называются ситуации, характеризующиеся непредусмотренными серьезными и непосредственными угрозами общественному здоровью, возникающие в результате явлений и действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни значительных групп людей.

1. Экологическими катастрофами;
2. Социальными катастрофами;
3. Техногенными катастрофами;
4. Стихийными бедствиями.

17. В гигиене старости первостепенное значение имеют:

1. Отсутствие физических нагрузок и обильное питание;
2. Умеренные ежедневные физические упражнения;
3. Форсированные физические нагрузки;
4. Наблюдения за тем, как занимаются другие.

18. _____ — это снижение двигательной активности.

1. Гипокинезия;
2. Гипотония;
3. Гипомимия;
4. Гиподинамия.

19. Для занятий медитацией принимаются специальные позы тела, называемые:

1. Пассы;
2. Асаны;
3. Мантры;
4. Янтры.

20. Акцентуация, которая отличается избыточной фокусировкой и ригидностью мышления, что способствует формированию сверхценных образований, называется:

1. Паранойальной;
2. Шизоидной;
3. Психастенической;
4. Депрессивной.

Тема 3. Социально-психологические аспекты психологии здоровья

21. _____ называют величину затраченных физических и психических резервов организма в процессе деятельности.

1. Профессиональной адаптацией;

2. Профессиональным здоровьем;
3. Физиологической стоимостью работы;
4. Относительной нормой.

22. К _____ относятся условия жизни и деятельности, в большей или меньшей степени, характеризующиеся наличием реальной витальной угрозы, а, следовательно, чрезмерно высоким уровнем нервнопсихической напряженности.

1. Оптимальным;
2. Экстремальным;
3. Особым;
4. Характерным.

23. Биологическое понятие, обозначающее совокупность представителей одного биологического вида, занимающих определенную территорию и имеющих беспрепятственную возможность скрещивания — это:

1. Миграция;
2. Интеграция;
3. Популяция;
4. Контингент.

24. Возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность, взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях составляют:

1. Биохимические резервы;
2. Психические резервы;
3. Физиологические резервы;
4. Функциональные резервы.

25. _____ конституцию определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент.

1. Иммунную;
2. Рефлективную;
3. Психологическую;
4. Нейронную.

Тема 4. Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики

26. К _____ относят войны и военные локальные конфликты, сопровождающиеся ведением активных боевых действий.

1. Экологическим катастрофам;
2. Техногенным катастрофам;
3. Стихийным бедствиям;
4. Социальным катастрофам.

27. _____ — это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по

иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).

1. Психология труда;
2. Специальная психология;
3. Психология личности;
4. Общественное здоровье.

28. _____ — это наводнения, циклоны, ураганы и смерчи, пожары, снежные заносы и лавины, сели, землетрясения и извержения вулканов, оползни, обвалы, цунами, засухи, эпидемии.

1. Стихийные бедствия;
2. Социальные катастрофы;
3. Техногенные катастрофы;
4. Экологические катастрофы.

29. Акцентуация, проявляющаяся аутическими тенденциями, уходом от реальности в мистику, оккультизм, эзотерические религии, называется:

1. Паранойальной;
2. Шизоидной;
3. Депрессивной;
4. Психастенической.

30. _____ — это процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов.

1. Тренировка;
2. Саморегуляция;
3. Трудоспособность;
4. Девиантное поведение.

Шкала оценивания теста

За каждый правильный ответ слушателю начисляется от 0 до 2 баллов. Максимальное количество баллов за тест - 40. Также преподавателем могут снижаться баллы за несоблюдение регламента выполнения тестового задания

Интегральная шкала оценивания

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Слушатель не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по модулю. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Слушатель освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо» - компетенция освоена достаточно хорошо. Слушатель знает теоретический материал по модулю, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Слушатель знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

А.1 Вопросы для опроса

1. Общая характеристика наук о здоровье.
2. Предмет, цели и задачи психологии здоровья. Основные проблемы психологии здоровья.
3. История становления психологии здоровья. Актуальность проблем здоровья.
4. Характеристика биомедицинской модели здоровья.
5. Характеристика биопсихосоциальной модели здоровья.
6. Общая характеристика древних философских учений о здоровье.
7. Философские основания современного холистического подхода к феномену здоровья человека.
8. Модели человека, используемые в науках о здоровье.
9. Основные характеристики феномена здоровья: способность – результат, состояние – процесс, количество – качество, соотношение с болезнью.
10. Понятие об одно-, двух-, трех- и многомерных моделях здоровья.
11. Факторы здоровья (общая характеристика).
12. Классификация психологических факторов здоровья.
13. Проблема нормы в психологии.
14. Критерии психического и психологического здоровья.
15. Механизмы поддержания соматического здоровья (общая характеристика).
16. Механизмы укрепления физического здоровья.
17. Характеристика стресса. Стадии стресса по Г. Селье. Общий адаптационный синдром.
18. Эмоциональный стресс и психическая адаптация.
19. Алло- и интрапсихическая адаптация. Мобилизация личности при адаптации по Куликову.
20. Личностный адаптационный потенциал по Маклакову.
21. Взгляды В.М. Бехтерева на здоровье личности.
22. Представления о здоровой личности в гуманистической психологии.
23. Представления о здоровой личности в аналитической и трансперсональной психологии.
24. Общая характеристика положений телесно-ориентированных направлений психотерапии.
25. Обусловленность здоровья психофизическими и психологическими особенностями личности.

26. Понятие внутренней картины здоровья и сходных понятийных конструктов. Компоненты ВКЗ.
27. Понятие о саногенном потенциале личности.
28. Приемы коррекции и контроля эмоций.
29. Практические рекомендации по психогигиене.
30. ЗОЖ: общее понятие и основные характеристики.
31. Принципы ЗОЖ.
32. Типичный ЗОЖ. Индивидуальный ЗОЖ и конституция человека.
33. Классификация психосоматических заболеваний.
34. Причины психосоматических заболеваний.
35. Черты личности психосоматического профиля по В.И. Гарбузову.
36. Общее представление об основных концепциях психосоматики

А.2 Вопросы для семинара

Примерные вопросы к семинару Здоровье как системное понятие.

Факторы здоровья. Критерии психического и психологического здоровья

1. Дайте определение здоровья, сформулированное ВОЗ. В чем состоят ограничения этого определения с методологической точки зрения?
2. Какие ограничения существуют в рассмотрении здоровья как нормы?
3. В чем состоят особенности рассмотрения понятия здоровья с точки зрения характеристик способность – результат, состояние – процесс, количество – качество?
4. Исключают ли друг друга качественные и количественные показатели здоровья?
5. Что подразумевается под одно- и многомерными моделями здоровья? Приведите примеры.
6. Охарактеризуйте уровни здоровья по Б.С. Братусю?
7. В чем, по мнению И.В. Дубровиной, состоят различия в терминах «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»?
8. В чем состоят ограничения в использовании классификации факторов здоровья по Ю.П.Лисицыну в психологии здоровья?
9. Оправдано ли изолированное рассмотрение факторов здоровья? Приведите аргументы «за» и «против»?
10. Проведите классификацию факторов здоровья по следующему основанию: факторы здоровья, которые человек может контролировать и независимые от человека. В чем состоит условность такой классификации?
11. Проведите классификацию факторов, влияющих конкретно на ваше здоровье. Все ли из факторов здоровья вами осознаются? Какие из выделенных вами факторов можно назвать доминирующими, судя по вашему личному опыту жизни и здоровья.
12. В чем заключается проблема выделения критериев психического здоровья в современной психологии здоровья?

13. Какие критерии психического здоровья содержатся в тетраде К. Ясперса?
14. В чем состоят принципиальные отличия гуманистического подхода к пониманию здоровой личности от подхода, принятого в клинической психологии?

Блок В

Типовые практические задания:

1. Проведите сравнительный анализ определений понятия «здоровье» в медицинской (в частности, психиатрической) и психологической литературе.
2. Проведите опрос 15-20 респондентов (например, врачей, педагогов, психологов или студентов ВУЗов соответствующего профиля) с целью изучения их представлений о психическом здоровье.
3. Проанализируйте результаты выполнения задания 2 (тема 1), опираясь на представления о различных подходах к определению нормы.
4. Опишите и сравните представления о нормальной личности с точки зрения психоаналитического, бихевиорального, гуманистического подходов. Представьте результаты выполнения задания в виде сравнительно-аналитической таблицы.
5. Проведите сравнительный анализ особенностей социальной стигматизации при нарушениях физического и психического здоровья (по материалам СМИ).
6. Составьте программу исследования отношения представителей различных помогающих профессий к наиболее стигматизированным категориям населения.
7. Проведите аннотирование Интернет-ресурсов, посвященных проблемам психогигиены и психопрофилактики.
8. Разработайте мини-брошюру «Психологическая помощь в кризисной и/или чрезвычайной ситуации».

Шкала оценивания практического задания

За выполнение упражнения слушатель может набрать от 0 до 3 баллов по первым двум критериям и от 0 до 4 баллов по третьему критерию. Интегральный балл за выполнение упражнения считается по сумме набранных баллов по каждому критерию.

Критерии оценивания выполнения практического упражнения:

- 1) Вовлеченность в решение проблемной ситуации (1-3 балла)
- 2) Освоение формируемого навыка (1-3 балла)
- 3) Успешность применения на практике полученных знаний и навыков (1-4 балла)

Блок С

С.0 Учебным планом не предусмотрено написание курсовых работ по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

Индивидуальные задания:

1. Комплексный подход к решению проблемы здоровья.
2. Адаптационная модель здоровой личности.
3. Здоровье как гармония личности.
4. Тревожность личности как фактор риска для здоровья.
5. Отношение к здоровью как один из факторов, влияющих на здоровье.
6. Вера как один из факторов психической устойчивости личности.
7. Жизненные цели личности и здоровье.
8. Духовность и здоровье.
9. Влияние межличностного общения на здоровье.
10. Психологические факторы поддержания здорового образа жизни.
11. Принципы оздоровления психики в античных концепциях здоровья.
12. Характеристики гуманистической модели здоровой личности.
13. Представления о здоровой личности в теории Г. Олпорта.
14. Представления о здоровой личности в теории К.Р. Роджерса.
15. Представления о здоровой личности в теории А. Маслоу.
16. Представления о здоровой личности в теории К. Юнга.
17. Представления о здоровой личности в теории С. Грофа.
18. Представления о здоровой личности в теории А. Лоуэна.
19. Представления о здоровой личности в теории Р. Ассаджоли.
20. Представления о здоровой личности в теории В. Райха.
21. Психологическое содержание концепций здоровья древней китайской философии.
22. Психофизиологические методы обретения здоровья в системе йоги.
23. Психическое здоровье и жизненная среда.
24. Влияние цвета на психическое здоровье. Цветотерапия.
25. Влияние запахов на психическое здоровье. Ароматерапия.
26. Арттерапия как метод оздоровления психики и тела.
27. Влияние музыки на психическое здоровье. Музыкалотерапия.
28. Смехотерапия как метод оздоровления психики и тела.
29. Медитация как метод оздоровления психики и тела.
30. Аутогенная тренировка как метод оздоровления психики и тела.
31. Релаксационные техники как методы оздоровления психики и тела.
32. Визуализация как метод оздоровления психики и тела.
33. Влияние позитивного (саногенного) мышления на здоровье.
34. Современные проблемы психосоматики.

Блок D

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика психологии здоровья.

2. Связь психологии здоровья со смежными дисциплинами.
3. Научное и практическое значение психологии здоровья сегодня.
4. Психическое, психологическое и физическое здоровье.
5. Психологический анализ понятия здоровья.
6. Методологические проблемы психологии здоровья.
7. Новые направления и перспективы развития психологии здоровья в России и за рубежом.
8. Теоретические основания разграничения нормы и патологии.
9. Основные подходы к определению нормы: критический анализ.
10. Философское знание как источник представлений о норме.
11. Понятие родовой сущности человека по Б.С. Братусю.
12. Социальная стигматизация: история изучения понятия.
13. Психологическое содержание понятий предубеждения и дискриминации.
14. Самостигматизация психически больных: современные исследования.
15. Структура целей и практических задач психологии здоровья.
16. Укрепление психического здоровья.
17. Сохранение психического здоровья.
18. Восстановление психического здоровья.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по изучению тем

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса в ходе лекционных, практикумов, практических занятий и самостоятельной работы слушателей. Занятия проводятся в различных формах с целью формирования знаний, практических умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения слушатель должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- 1 знакомят с новым учебным материалом;
- 2 разъясняют учебные элементы, трудные для понимания; ● систематизируют учебный материал;
- 3 ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- 4 внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- 5 сопоставьте результаты проведенной самостоятельной работы с изученным материалом на аудиторном занятии;
- 6 подготовьте задания, которые были даны преподавателем для подготовки дома;
- 7 узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- 8 ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям;
- 9 запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по подготовке к практическим упражнениям

Практические упражнения представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала модуля. Процесс подготовки к практическим упражнениям включает изучение всех материалов по рассматриваемому вопросу, рекомендуемых преподавателем.

При подготовке к выполнению практических упражнений слушателям рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

10. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
11. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут

вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

12. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.
13. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
14. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
15. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.
16. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.
17. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.
18. Для подготовки к тестированию слушателю необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины (модуля) в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к промежуточной аттестации слушатель должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей, а также практических инструментов работы.

Методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков.

Виды СРО:

- самостоятельное изучение тем;
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала)

и материала учебников и учебных пособий);

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к итоговому контролю.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено выполнение самостоятельной работы в следующих формах:

1. Аудиторная самостоятельная работа (на лекциях, на практических занятиях);
2. Внеаудиторная самостоятельная работа.

К аудиторной самостоятельной работе на лекциях относится:

- написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые термины;

- проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием дефиниций и толкований в тетрадь;

- обозначение вопросов, терминов, материала, который вызывает трудности; пометить их и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

К аудиторной самостоятельной работе на практических занятиях (семинарах) относится:

- проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины;

- конспектирование источников;

- работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, решение казусов (задач) по соответствующей теме.

2. Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие формы, как:

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебниками и конспектом лекции);

- изучение рекомендуемой литературы;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

- составление плана и тезисов ответа на практическом занятии (семинаре);

- выполнение тестовых заданий;

- решение задач;

- подготовка к аттестации.

Контроль за самостоятельной работой студентов проходит на семинарских занятиях в формах, предусмотренных планом самостоятельной работы.

Методические рекомендации к самостоятельному изучению тем.

Самостоятельное изучение тем – это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с преподавателем через специальные учебные материалы, предусматривающее прежде всего индивидуальную работу учащихся в соответствии с установкой учебника, программы обучения.

Целью самостоятельного изучения тем является овладение фундаментальными знаниями, опытом творческой, исследовательской работы, проектировочными навыками.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с видами организации самостоятельной (внеаудиторной) работы. В практике самостоятельного изучения тем можно выделить следующие задачи:

- **овладение знаниями:** чтение текста (учебника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; анализ содержания Интернет-ресурсов и др.;

- **закрепление и систематизация знаний:** составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; решение задач или упражнений.

В качестве форм и методов контроля самостоятельного изучения тем могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях (семинарах), тестирование, зачеты, контрольные работы и др.