МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Антрацитовский институт геосистем и технологий

Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий
_____ доц. Крохмалёва Е.Г.
«_21_» ____04_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине Психология здоровья и стресса

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Психология в социальной сфере и образовании

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья и стресса» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 18 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья и стресса» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 года № 839, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «21» августа 2020 года за № 59374, учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Психология в социальной сфере и образовании») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

СОСТАВИТЕЛИ:

к.пед.н., доц., заведующий кафедрой инженерии и общеобразовательных дисциплин Крохмалева Е.Г.

к.мед.н., доцент кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Чернявский Р.И.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

«14» 04 2023 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ доц. Крохмалёва Е.Г.

Переутверждена: «___» _____20___ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Антрацитовского института геосистем и технологий

«21» 04 2023 года, протокол № 8.

Председатель учебно-методической комиссии института _____ доц. Савченко И. В.

© Крохмалёва Е.Г., Чернявский Р.И., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе.

Цели дисциплины:

сформировать у обучающихся общее представление об основных отраслях научной психологии в области здоровья, физического воспитания, спорта и стресса, видами и сферами работы в этих направлениях психологов-практиков.

Задачи дисциплины:

усвоение основных категорий и понятий психологии здоровья, стресса и спорта;

формирование системы знаний о профилактике физического, психического и социального здоровья;

развитие психологических знаний и навыков для успешной профессиональной деятельности в области формирования у человека потребности в здоровом образе жизни, трудовой деятельности, занятий спортом;

формирование целостного представления о психолого-педагогическом обеспечении подготовки спортсменов к соревнованиям;

формирование системных представлений об особенностях, видах и этапах развитии стресса;

усвоение теоретико-методологические основ проблемы преодоления стресса;

усвоение приёмов индивидуальной и групповой профилактики стресса, приёмов регуляции стресса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Психология здоровья и стресса» относится к обязательной части дисциплин.

Освоение дисциплины осуществляется по очной и очно-заочной форме обучения во втором и третьем семестре.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая психология», «Анатомия и физиология ЦНС» и служит основой для освоения дисциплин «Психология развития и возрастная психология», «Психофизиология и нейрофизиология», «Психологические основы управления персоналом».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Психология здоровья и стресса», должны:

знать:

критерии физического, психического и социального здоровья человека; методы диагностики отклонений здоровья; методы психологического воздействия для поддержания здоровья; закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; специфику развития

эмоционально-волевой сферы личности в процессе физического воспитания; методы психологического контроля состояния занимающихся, в том числе предстартовых; основные психологические и физиологические концепции стресса; систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; методики проведения диагностики стрессовых состояний; методики снятия стрессового напряжения и методики проведения консультирования людей, переживающих кризисные состояния; систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса.

уметь:

применять методы диагностики состояния здоровья; пропагандировать знания о психологической устойчивости личности; формулировать конкретные задачи в психологии физического воспитания и спорта; осуществлять консультационную деятельность по вопросам психологического обеспечения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий; анализировать психологические теории возникновения и развития стрессовых состояний у индивида; профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики стрессовых состояний; анализировать различные условия и факторы, способствующие развитию стресса.

владеть навыками:

навыками диагностики состояния здоровья, стрессовых состояний и предстартовых состояний; критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик и навыками интерпретации полученных данных; навыками психической саморегуляции и обучать этому других людей; навыками психологической помощи в экстремальных ситуациях; основными приёмами профилактики, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в различных стрессовых состояниях; навыками восстановления психической работоспособности спортсмена и формирования благоприятного психологического климата в команде.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

общепрофессиональные:

ОПК-5 – способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Объем учебной дисциплины (всего)	**252 (7 зач. ед.)**	**252 (7 зач. ед.)**	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего) в том числе:	**136**	**88**	
Лекции	68	44	
Практические (семинарские) занятия	68	44	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	**116**	**164**	
Итоговая аттестация	зач / зач	зач / зач	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр 2

Тема 1. Психология здоровья. Здоровье как системное понятие.

История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Психологические факторы здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Взаимосвязь рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья.

Тема 2. Физическое здоровье. Гармония личности.

Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Здоровье и гармония. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония развития личности. Гармония отношений личности.

Тема 3. Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура.

Социальное здоровье. Заболевания и их социальная значимость. Значение для здоровья общественного устройства и биологического состояния популяции. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье. Религиозность и отношение к нормам морали. Уровень здоровья в социальных группах. Социальные классы и их стратификация. Здоровье в социальных классах. Здоровье в гендерных группах. События, влияющие на здоровье социума:

исторические, нормативные и ненормативные. Возраст и здоровье. Тендер и здоровье.

Душевное здоровье и душевные страдания. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья. Взаимоотношение человека и культуры. Взгляды З. Фрейда на душевное здоровье и культуру. Позиции А. Адлера и Э. Фромма по культуре и образе жизни. Человек в процессе становления по Г. Оллпорту. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре. Подсистемы культуры по Л.Уайту: жизнеобеспечивающая, социально-коммуникативная, смыслообразующая. Культурный шок как фактор, способствующий утрате здоровья.

Тема 4. Психическое здоровье. Психологическая устойчивость личности.

Понятие психического здоровья. Неблагоприятные типы поведения. Социальная поддержка как фактор психического здоровья. Эмоциональная поддержка. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психическая саморегуляция и здоровье.

Понятие «устойчивой личности». Роль психологической устойчивости для человека. Составляющие психологической устойчивости. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость. Доминанты психологической устойчивости: вера, познавательная, деятельностная и коммуникативная активность. Факторы, предрасполагающие к снижению устойчивости. Риск от зависимости химической, от акцентуированной активности и от интерактивной.

Тема 5. Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью.

Понятие «образ жизни». Влияние образа жизни на здоровье. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья. Субъективная и объективная оценка здоровья. Отличия в образе жизни у различных социальных групп. Образ жизни и его три категории: уровень, качество стиль. Краткая характеристика этих категорий. Здоровый образ жизни и его характеристика. Факторы риска для снижения уровня здоровья. Здоровый образ жизни и конституция человека. Основные принципы здорового образа жизни: социальные и биологические. «Обратный эффект» от распространения установок на здоровый образ жизни. Пропаганда и культивирование здорового образа жизни. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Основы сексуального здоровья.

Тема 6. Жизненный путь человека и его здоровье.

Развитие человека и его здоровье: от зачатия к раннему постнатальному периоду. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Психическое здоровье студента. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения.

Тема 7. Психология профессионального здоровья.

Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика поведенческих и психических реакциях человека в экстремальных условиях. Общее представление о деятельности в экстремальных условиях.

Тема 8. Психология физической культуры и спорта.

История развития психологии спорта. Предмет, объекты и задачи психологии физической культуры и спорта. Понятие любительского, массового и профессионального спорта. Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта. Психология физического воспитания. Психология спорта. Психология активного отдыха. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры.

Психология спортивной деятельности. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

Тема 9. Психология личности спортсмена.

Структура личности спортсмена. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена. Особенности проявления темперамента в спорте. Методики диагностики свойств темперамента. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности. Формирование мотивации спортивной деятельности. Методики диагностики мотивационной сферы.

Эмоционально-волевая сфера спортсмена. Волевые характеристики спортсмена. Локус контроль в спорте. Стрессоустойчивость в спорте. Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний. Методики диагностики волевой сферы. Методики диагностики отношений и самооценки.

Тема 10. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.

Психологические основы тренерской деятельности. Профессионально важные качества тренера. Стили общения и руководства спортивным коллективом. Взаимоотношения в системах «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен».

Спортивная команда как малая группа. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп. Структура спортивной команды. Спортивная команда: характеристики и стадии развития. Роли в спортивной

команде. Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров Совместимость в спорте, ее виды. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах.

Семестр 3

Тема 11. Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции.

Понятие и виды стресса. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Понятие стресса. Типология стресса. Физиологический и психологический стресс. Эмоциональный, информационный, организационный стресс, как виды психологического стресса.

История развития научной концепции стресса. Основные подходы и теории стресса. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Различие понятий «eu-stress» и «distress». «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Классификация существующих основных подходов и моделей стресса.

Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.

Различение понятий стресса и стрессора. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.

Тема 12. Современные психологические подходы к изучению стресса.

Понятие профессионального стресса. Теории и модели профессионального стресса. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Уорра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды.

Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания / преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

Тема 13. Факторы стресса и стрессовых состояний.

Психологические особенности реагирования личности на стресс и адаптация. Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями. Формы поведения человека – общение при стрессе. Типы людей: «тип А», «тип Б». Стресс и иммунная система человека.

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Тема 14. Кризисные состояния, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство.

Стресс, травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство. Физическое, психологическое, эмоциональное и сексуальное насилие. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV. Клиническая симптоматика посттравматического стрессового расстройства. Невротические и патохарактерологические синдромы, характерные для посттравматического стрессового расстройства. Последствия посттравматического стрессового расстройства. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.

Тема 15. Стресс в семье. Суицидальное поведение как проявление стресса.

«Переживание» горя у терминальных больных. Переживание острого горя при потере близкого человека.

Стрессовые состояния у детей при разводе родителей. Характеристики семей: проблемная семья, кризисная семья, асоциальная семья, аморальная семья,

антисоциальная семья. Стресс и проблемная семья. Копинг-стратегии. Подростки в проблемных семьях.

Факторы суицидального риска (социально-демографические факторы, индивидуально-психологические факторы, медицинские факторы, природные факторы). Индикаторы суицидального риска (ситуационные индикаторы, поведенческие индикаторы суицидального риска, коммуникативные индикаторы, когнитивные индикаторы, эмоциональные индикаторы). Консультирование суицидальных клиентов.

Тема 16. Коррекция стрессовых состояний и оптимизация уровня стресса.

Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма». «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект.

Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Психогигиена. Психопрофилактика. Психологическое консультирование. Техники самовнушения. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Основные приемы техники нервно-мышечной релаксации.

Стресс-менеджмент: теория и практика управления стрессами. Понятие о стресс-менеджменте и его видах. Стресс как предмет психодиагностики. Направления психодиагностики и выбор конкретных методик на различных этапах управления стрессом. Индивидуальный профиль стресса и подбор, адекватных коррекционно-профилактических средств.

4.3. Лекции.

Семестр 2

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Психология здоровья. Здоровье как системное понятие.	2	2	
2	Физическое здоровье. Гармония личности.	2	2	
3	Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура.	2	2	
4	Психическое здоровье. Психологическая устойчивость личности.	2	2	
5	Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью.	4	2	
6	Жизненный путь человека и его здоровье.	4	2	
7	Психология профессионального здоровья.	4	2	
8	Психология физической культуры и спорта.	4	2	
9	Психология личности спортсмена.	4	3	
10	Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.	6	3	
Итого:		**34**	**22**	

Семестр 3

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
11	Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции.	4	2	
12	Современные психологические подходы к изучению стресса.	6	4	
13	Факторы стресса и стрессовых состояний.	4	4	
14	Кризисные состояния, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство.	6	4	
15	Стресс в семье. Суицидальное поведение как проявление стресса.	6	4	
16	Коррекция стрессовых состояний и оптимизация стресса.	8	4	
Итого:		**34**	**22**	

4.4. Практические (семинарские) занятия.

Семестр 2

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Психология здоровья. Здоровье как системное понятие.	2	2	
2	Физическое здоровье. Гармония личности.	2	2	
3	Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура.	2	2	
4	Психическое здоровье. Психологическая устойчивость личности.	4	2	
5	Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью.	4	2	
6	Жизненный путь человека и его здоровье.	4	2	
7	Психология профессионального здоровья.	4	2	
8	Психология физической культуры и спорта.	4	2	
9	Психология личности спортсмена.	4	3	
10	Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.	4	3	
Итого:		**34**	**22**	

Семестр 3

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
11	Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции.	6	3	
12	Современные психологические подходы к изучению стресса.	4	3	
13	Факторы стресса и стрессовых состояний.	6	4	
14	Кризисные состояния, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство.	4	4	

15	Стресс в семье. Суицидальное поведение как проявление стресса.	8	4	
16	Коррекция стрессовых состояний и оптимизация стресса.	6	4	
Итого:		**34**	**22**	

4.5. Лабораторные работы.

Лабораторные работы программой не предусматриваются.

4.6. Самостоятельная работа студентов.

Семестр 2

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
1	Психология здоровья. Здоровье как системное понятие.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
2	Физическое здоровье. Гармония личности.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
3	Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
4	Психическое здоровье. Психологическая устойчивость личности.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
5	Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
6	Жизненный путь человека и его здоровье.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
7	Психология профессионального здоровья.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
8	Психология физической культуры и спорта.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
9	Психология личности спортсмена.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	8	
10	Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.	изучение лекционного материала; подготовка к зачёту.	4	8	
Итого:			**40**	**64**	

Семестр 3

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
11	Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	10	16	
12	Современные психологические подходы к изучению стресса.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	12	16	
13	Факторы стресса и стрессовых состояний.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	12	16	
14	Кризисные состояния, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	12	16	
15	Стресс в семье. Суицидальное поведение как проявление стресса.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	18	18	
16	Коррекция стрессовых состояний и оптимизация стресса.	изучение лекционного материала; подготовка к зачёту.	12	18	
Итого:			**76**	**100**	

4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы/проекты программой не предусматриваются.

5. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании

максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

опрос лекционного (теоретического) материала;

практические работы.

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачёта (во втором и третьем семестрах), который включает в себя ответ на три теоретических вопроса и одно практическое задание. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачёты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетвори-тельно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетвори-тельно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л.А. – Москва: Академический Проект, 2020 г. – 943 с. (Технологии психологии) – ISBN 978-5-8291-2733-6. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html

2. Никифоров Г.С. Психология здоровья в России: у истоков / Г.С. Никифоров, З.Ф. Дудченко. – Санкт-Петербург: Издательско-Торговый Дом «СКИФИЯ», 2019г. – 144с. – ISBN 978-5-00025-175-1. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000251751.html

3. Творогова Н.Д. Психология здоровья: учебно-методическое пособие / Н.Д. Творогова. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024 г. – 448 с. - ISBN 978-5-9704-8398-5 - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970483985.html

4. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Тарабрина Н.В. – Москва: Институт психологии РАН, 2009 г. – 304 с. – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html

б) дополнительная литература:

1. Бохан Т. Г. Психология стресса: системный подход: учеб. пособие / Т.Г. Бохан. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019г. – 140с. – ISBN 978-5-94621-794-1. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946217941.html

2. Мандель Б.Р. Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2019г. – 252с. – ISBN 978-5-9765-2005-9. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html

3. Фролова Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Выш. шк., 2014г. – 255с. – ISBN 978-985-06-2352-2. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html

4. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / Секач М.Ф. – Москва: Академический Проект, 202г. – 192с. (Gaudeamus) – ISBN 978-5-8291-2835-7. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128357.html

5. 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" / Краснова О.В., Галасюк И.Н., Шинина Т.В. / Под ред. О.В. Красновой. – Санкт-Петербург: КАРО, 2011г. – 320с. – ISBN 978-5-9925-0636-5. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785992506365.html

6. Яковлев Б.П. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина – Москва: Спорт, 2016 г. – 624 с. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html

7. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: практикум / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Директ-Медиа, 2019г. – 459с. - ISBN 978-5-4499-1600-6. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449916006.html

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – http://минобрнауки.рф/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – http://obrnadzor.gov.ru/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru

Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru/

Электронные библиотечные системы и ресурсы
Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – https://www.studmed.ru
Другие открытые источники
Информационный ресурс библиотеки образовательной организации
Научная библиотека имени А. Н. Коняева – http://biblio.dahluniver.ru/

8. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Психология здоровья и стресса» осуществляется в академической аудитории, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (учебными плакатами, стендами, макетами и другими наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий), служащими для представления учебной информации.

Обучающиеся в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, к электронной информационно-образовательной среде организации и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рабочее место преподавателя, оснащено информационным, компьютерным и телекоммуникационным оборудованием и оргтехникой.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/