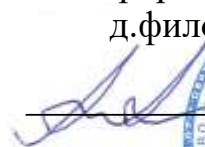


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
д.филос.н., доц. Атанов А.А.



29.05.2025г.

**Рабочая программа дисциплины**

ФТД.У.7. Адаптивный курс: Основы социального и психологического  
здоровья

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Русский язык как иностранный

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Курс                                                                   | 1  |
| Семестр                                                                | 12 |
| Лекции (час)                                                           | 0  |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час)                                 | 18 |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 54 |
| Курсовая работа (час)                                                  |    |
| Всего часов                                                            | 72 |
| Зачет (семестр)                                                        | 12 |
| Экзамен (семестр)                                                      |    |

Иркутск 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 45.03.02 Лингвистика.

Автор С.К. Малахаева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

### 1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения курса является изучение основ психологии здоровья, с основными теоретическими концепциями социального и психического здоровья как сложного и многогранного явления и понятия, с мерами и методами сохранения и повышения уровня здоровья.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код компетенции по ФГОС ВО | Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |

#### Структура компетенции

| Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формируемые ЗУНы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | З. Знать основы здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций<br>У. Уметь использовать здоровьесберегающие психотехнологии для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций<br>Н. Владеть навыками подбора и использования здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций |

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

| Вид учебной работы                                       | Количество часов |
|----------------------------------------------------------|------------------|
| Контактная(аудиторная) работа                            |                  |
| Лекции                                                   | 0                |
| Практические (сем, лаб.) занятия                         | 18               |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и | 54               |

|             |    |
|-------------|----|
| зачетам     |    |
| Всего часов | 72 |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                                                         | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят.<br>раб. | В интерактивной<br>форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1     | Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление | 12      |        | 1                               | 6                  |                          | Дискуссия                            |
| 2     | Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни                               | 12      |        | 1                               | 8                  |                          | Кейс-стади                           |
| 3     | Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.                                  | 12      |        | 4                               | 10                 |                          | Дебаты                               |
| 4     | Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни       | 12      |        | 4                               | 10                 |                          | Лабораторная работа 1                |
| 5     | Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.              | 12      |        | 4                               | 10                 |                          | Лабораторная работа 2                |
| 6     | Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья                                       | 12      |        | 4                               | 10                 |                          | Лабораторная работа 3                |
|       | ИТОГО                                                                                            |         |        | 18                              | 54                 |                          |                                      |

**5.2. Лекционные занятия, их содержание**

**5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание**

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление. Определение социального и психологического здоровья и задачи дисциплины. История становления и современное |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.). Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2                | Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни. Функции, критерии и компоненты здоровья. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Технология «Дебаты»: Мотивация здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности. Проводится в форме семинара – пресс-конференции. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности. Адаптационная модель здоровой личности. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья. Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности. Представления о зрелой и здоровой личности Э.Эриксона, Э.Фромма, Г.Олпорта, К.Р.Роджерса, А.Маслоу. Здоровая личность в представлении современных авторов. |
| 3                | Взаимосвязь соматического, психического, психологического и социального здоровья. Понятия соматического, психологического, психического и социального здоровья. Психосоматические заболевания. Соматопсихические заболевания. Болезни адаптации. Болезни урбанизации. Образ жизни человека. Структура образа жизни в представлении разных авторов. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4                | Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни. Проводится в форме семинара с элементами практикума. Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья. Определение, компоненты и критерии психического здоровья. Качество психического здоровья. Континуум «норма – патология» и «здоровье – болезнь» в понимании психического здоровья. Историческая динамика парадигмы душевной (психической) болезни. Модели психической болезни. Психологические, социальные, гуманистические и другие концепции психических расстройств. Картина болезни. Психокоррекционная работа с внутренней картиной болезни. Практическая работа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5                | Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.. Стресс. Г. Селье. Дистресс. Адаптация. Дезадаптация. Виды стресса. Факторы стресса. Информационный стресс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Социальный стресс. Внутриличностный конфликт как причина стресса. Психокоррекция стресса. Аппаратные методы психокоррекции стресса. Возможности психокоррекции стресса на «Активациометре АЦ9». Практическая работа по программам коррекции психофизиологического стресса, психологического стресса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6                | Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья. Подходы и методы повышения уровня здоровья. Проводится в форме семинара с элементами дискуссии и выполнения практической работы. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно- планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Гигиеническая, пальчиковая и кинезилогическая гимнастика. Влияние термических раздражителей на организм человека. Закаливание и банные процедуры. Принципы организации |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

| № п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)                               | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы: (3.1...3.n, У.1...У.n, Н.1...Н.n)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства) | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 1. Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление | УК-8                                        | 3.Знать основы здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций<br>У.Уметь использовать здоровьесберегающие психотехнологии для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций | Дискуссия                                                                                                                                                                                                                                          | 5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10)                            |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      | Н. Владеть навыками<br>подбора и<br>использования<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
| 2        | 2. Здоровье<br>человека и его<br>составляющие.<br>Концепции<br>здоровья и<br>болезни    | УК-8                                                 | З. Знать основы<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>У. Уметь использовать<br>здоровьесберегающие<br>психотехнологии для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>Н. Владеть навыками<br>подбора и<br>использования<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций | Кейс-стади                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 баллов -<br>подготовка, 5<br>баллов активное<br>участие, 10<br>баллов -<br>рефлексивный<br>отчет после<br>тренинга (20)                                                 |
| 3        | 3. Взаимосвязь<br>соматического,<br>психического и<br>социального                       | УК-8                                                 | З. Знать основы<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дебаты                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 баллов -<br>качество<br>подготовки, 5<br>баллов                                                                                                                         |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины)                          | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)                                                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | здоровья.                                                                                                        |                                                      | безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>У.Уметь использовать<br>здоровьесберегающие<br>психотехнологии для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>Н.Владеть навыками<br>подбора и<br>использования<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | выступление и<br>успешность<br>защиты позиции<br>(10)                                                                                                                                                                                                               |
| 4        | 4. Внутренняя<br>картина здоровья<br>и болезни.<br>Психокоррекцио<br>нные методы<br>работы с<br>картиной болезни | УК-8                                                 | З.Знать основы<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>У.Уметь использовать<br>здоровьесберегающие<br>психотехнологии для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных                                                                                                                                                                           | Лабораторная работа 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 баллов за<br>выполнение<br>заданий на<br>занятии, 5 баллов<br>рефлексивный<br>отчет, 10 баллов -<br>самостоятельная<br>работа по<br>описанию<br>внутренней<br>картины здоровья<br>и болезни с<br>помощью<br>текстовой<br>методики<br>"Здоровье и<br>болезнь" (20) |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины)                     | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                             |                                                      | ситуаций<br>Н.Владеть навыками<br>подбора и<br>использования<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
| 5        | 5. Стресс как<br>фактор<br>дезадаптации<br>организма.<br>Аппаратные<br>методы<br>психокоррекции<br>стресса. | УК-8                                                 | З.Знать основы<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>У.Уметь использовать<br>здоровьесберегающие<br>психотехнологии для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>Н.Владеть навыками<br>подбора и<br>использования<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций | Лабораторная работа 2                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 - качество<br>выполнения<br>работы, 10 -<br>рефлексивный<br>отчет (20)                                                                                                 |
| 6        | 6. Подходы и<br>методы<br>саморегуляции и                                                                   | УК-8                                                 | З.Знать основы<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Лабораторная работа 3                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 баллов -<br>подготовка к<br>занятию, 10                                                                                                                                 |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | повышения<br>уровня здоровья                                                            |                                                      | обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>У. Уметь использовать<br>здоровьесберегающие<br>психотехнологии для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций<br>Н. Владеть навыками<br>подбора и<br>использования<br>здоровьесберегающих<br>психотехнологий для<br>обеспечения<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности, в<br>том числе при<br>возникновении<br>стрессовых и<br>чрезвычайных<br>ситуаций |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | баллов качество<br>выполнения<br>заданий, 5 -<br>рефлексивный<br>отчет (20)                                                                                               |
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                                                                                                                                                                |

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 правильный ответ 1 балл.

**Компетенция: 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**

**Знание:** Знать основы здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций

1. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.
2. Внутренняя картина здоровья и болезни.
3. Здоровье человека и его составляющие.
4. Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье
5. Концепции здоровья и болезни.
6. Методы психокоррекции стресса.
7. Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья.
8. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление
9. Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья.
10. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
11. Психологические защиты и копинг-стратегии.
12. Стресс как фактор дезадаптации организма.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов.

**Компетенция: 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**

**Умение:** Уметь использовать здоровьесберегающие психотехнологии для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника со следующими характеристиками

Задача № 2. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для следующего сотрудника.

Задача № 3. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов.

**Компетенция: 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**

**Навык:** Владеть навыками подбора и использования здоровьесберегающих психотехнологий для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении стрессовых и чрезвычайных ситуаций

Задание № 1. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе.

## ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 45.03.02 Лингвистика  
Профиль - Русский язык как  
иностраный  
Кафедра социологии и психологии  
Дисциплина - Адаптивный курс: Основы  
социального и психологического  
здоровья

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (25 баллов).
2. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик. (35 баллов).
3. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе. (40 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.К. Малахаева

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Зими́на

### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### а) основная литература:

1. [Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы \[Электронный ресурс\]/ Васильева О.С., Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>.— ЭБС «IPRbooks»](#)
2. [Фролова, Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>](#)

#### б) дополнительная литература:

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья и профессиональное долголетие менеджера/ Г.С. Никифоров// Маркетинг успеха
2. Психология менеджмента. учеб. для вузов. рек. С.-Петерб. гос. ун-том/ П. К. Власов [и др.].- СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000.-571 с.
3. [Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний \[Электронный ресурс\] : учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е.С. Барышева, С.В. Нотова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 215 с. — 978-5-7410-1436-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61367.html>](#)
4. [Секач М.Ф. Психология здоровья \[Электронный ресурс\] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>](#)

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет
- Библиотека Славы Янко, адрес доступа: <http://yanko.lib.ru/gum.html>. доступ неограниченный
- Электронная библиотека Института философии РАН, адрес доступа: <http://www.philosophicalclub.ru/?an=biblio>. доступ неограниченный

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны пройти коммуникативный тренинг адаптивного факультативного блока.

Практические (семинарские) занятия проходят в форме групповой и индивидуальной практической работы над формированием знаний о психологическом здоровье и навыков по саморегуляции и сохранению и повышению уровня здоровья. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий)

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,
- Adobe Acrobat Reader\_11,

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения