

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. преподавателя

Дата подписания: 01.04.2021 23:26:30

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77da9685db2d16570be7c

ОПОП

Рабочая программа

подготовки

37.03.01

«Психология»

профиль

подготовки

Психология

«общий профиль»

СМК-РПД-В1.П-2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры теоретической и практической
психологии
«26» апреля 2019 г., протокол № 8
И.о.зав. кафедрой _____ А.А.Кулик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В. ДВ. 04.01 «Валеология»

Направление подготовки: 37.03.01 «Психология»

Профиль подготовки: Психология (общий профиль)

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная, год набора 2017, 2018, 2019

Курс: 1 **Семестр:** 2

ЗАЧЁТ: 2 семестр

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В. ДВ. 04.01 «Валеология» для направления подготовки 37.03.01 «Психология», профиль подготовки Психология «общий профиль»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946.

Разработчик(и):

доцент кафедры теоретической
и практической психологии

Наумова Валентина Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

1. Цель и задачи освоения дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» *целью освоения дисциплины* «Валеология» является - формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области психологии здоровья.

Студент должен *знать*:

- ✓ основные категории психологии здоровья и ее задачи;
- ✓ современные представления о факторах психического здоровья;
- ✓ подходы и методы укрепления и развития здоровья;
- ✓ значение деятельности психолога на повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей человека в системе охраны здоровья.

Студент должен *уметь*:

- ✓ выявлять и анализировать факторы риска для здоровья человека;
- ✓ проводить диагностику показателей психологического здоровья;
- ✓ пользоваться профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач.

практических задач.

Задачи курса «Валеология»:

- ✓ ознакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья и основными методологическими подходами и методами психологии здоровья.
- ✓ определить значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие заболеваний, а также их профилактики;
- ✓ подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности.
- ✓ выработать устойчивую мотивацию к самостоятельному изучению курса для освоения последующих профессиональных дисциплин и применения приобретенных знаний, навыков и умений при прохождении всех видов практик.

Программа курса построена по проблемно-модульному принципу

в курсе выделено 3 модуля:

Введение в валеологию
Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности
Подходы и методы повышения уровня здоровья

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Курс «Валеология» разработан с учетом требований ФГОС ВО к содержанию и уровню подготовки выпускника по направлению подготовки 37.03.01 Психология, относится к базовой части профессионального цикла дисциплин Б 1. , вариативной части (дисциплины по выбору).

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения ряда естественнонаучных и профессиональных

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В. ДВ. 04.01 «Валеология» для направления подготовки 37.03.01 «Психология», профиль подготовки Психология «общий профиль»	

дисциплин: «Физиология ВНД», «Нейрофизиология», «Общая психология», «Анатомия ЦНС»

Знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения дисциплины «Валеология», необходимы студентам для дальнейшей углубленной подготовки к разнообразной профессиональной деятельности.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
ОК-1	способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • базовые философские категории и принципы, историю философии, основные мировоззренческие проблемы; • научные, философские и религиозные картины мироздания, многообразие форм человеческого знания, особенности функционирования знания в современном обществе, структуру, формы и методы научного познания, их эволюцию; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять фундаментальную составляющую профессиональной деятельности и современных мировоззренческих вопросов; • применять философский метод для познания конкретных частных наук, решения практических профессиональных задач; • выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся роли науки в развитии цивилизации, соотношении науки и техники и связанных с ними современными социальными и этическими проблемами <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками актуализации философского аспекта в содержании профессиональной деятельности и социокультурных практик; • представлениями о важнейших отраслях и этапах развития философского знания, основных научных школах, направлениях, концепциях;
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определение и компоненты здорового образа жизни, возможности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>укрепления здоровья</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать нормы здорового образа жизни, использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре
ПК-3	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закономерности развития личности и межличностных отношениях в социуме, психологическую сущность процесса принятия решений, его движущих сил и источников, специфику функционирования психологических защит, основные новообразования невротического характера при дисфункциях межличностных отношений, условия, обеспечивающие нормальное развитие, функционирование зрелой личности, личности подростка, личности пожилого человека, возможные проблемы межличностных отношений, методы и способы профессиональной работы с ними. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пользоваться методами диагностики, консультирования личности и системы отношений как методами работы психолога, использовать знание о норме и особенностях, видах и модификациях отношений личности в различных видах деятельности, <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками изучения особенностей и проблем, требующих вмешательства психолога-консультанта.
ПК-9	способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида,	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов;

	профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека; • анализировать социальную ситуацию развития личности с учетом ее индивидуально-психологических особенностей; анализировать структуру и динамику развития группы с учетом индивидуально-психологических особенностей ее членов; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками психологического анализа социальной реальности, подбора методов индивидуально-личностного и социально-психологического исследования с учетом запроса; • основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов; • навыками организации и осуществления социально-психологического исследования, систематизации, анализа, интерпретации полученных диагностических данных.
--	---	---

4. Содержание дисциплины

Модуль 1. Введение в валеологию

Тема 1. Определение валеологии и задачи исследования. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Функции, критерии и компоненты здоровья. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.). Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.

Тема 2. 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.

Модуль 2. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности

Тема 3. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики. Понятие о здоровом образе жизни. 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.

Модуль 3. Подходы и методы повышения уровня здоровья

Тема 7. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорнопланирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи. Тема 8. 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 рационального питания. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

5. Тематическое планирование

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б 1. В. ДВ. 4 «Валеология»**

2. Направление подготовки (специальность)

3. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование **37.03.01 «Психология»**

4. Группа

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В. ДВ. 04.01 «Валеология» для направления подготовки 37.03.01 «Психология», профиль подготовки Психология «общий профиль»	

Шифр группы, курс, семестр Пб-18, 1 курс, 2 семестр

5. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра Наумова Валентина Александровна,
доцент кафедры биологии и химии

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Введение в валеологию	4	6	0	10	20
2	Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности	2	2	0	20	24
3	Подходы и методы повышения уровня здоровья	4	4	0	20	28
	Всего	10	12	0	50	72

Тематический план

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
2	Физиологические и психологические аспекты обеспечения здоровья	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
	Практические занятия (семинары)		
1	Здоровье как социальная ценность	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
2	Здоровье как состояние и свойство организма	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
3	Физическое, психическое и социальное здоровье	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
	Самостоятельная работа		
1	История становления валеологии как научного направления.	5	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
2	Исходные методологические положения валеологии.	5	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
3	Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
	Практические занятия (семинары)		
4	Здоровье как системное понятие	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
	Самостоятельная работа		
4	Основные принципы оздоровления.	10	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
5	Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	10	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9

Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
4	Категории образа жизни и здоровье человека	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
5	Проблемы социальной и медицинской валеологии	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
	Практические занятия (семинары)		
5	Психологическая устойчивость личности	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
6	Основные направления организации валеологического сопровождения населения	2	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
	Самостоятельная работа		
6	Психологические типы как формы психического здоровья	10	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9
7	Принципы организации рационального питания.	10	ОК-1, ОК-8, ПК-3, ПК-9

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

Занятие № 1 (семинарское).

Тема. Здоровье как социальная ценность

Цель:

- ✓ закрепить теоретические знания о здоровье как предмете исследования валеологии и социальную ценность;
- ✓ рассмотреть состояние валеологии, как области знаний, на современном этапе, проблемы и тенденции.

Основные понятия: валеология, санология, физиология, психофизиология, общественное здоровье, здоровье, норма, патология, нарушения, индивидуальность, индивид, личность, субъект.

Подготовка к занятию.

1. Проанализировать предложенную литературу, с целью подготовки ответов на вопросы семинара.
2. Выписать основные понятия.
3. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:
 - ✓ Валеология – состояние на современном этапе, проблемы, тенденции.
 - ✓ Понятие о социальной физиологии как области знаний, изучающей появление жизненных сил общества.
 - ✓ Анализ представлений о здоровье (подходы).
 - ✓ Представления о болезни и факторы риска.
 - ✓ Индивидуальное и общественное здоровье.
 - ✓ Понятие о медицинской активности.
 - ✓ Субъект здоровья. Поведение и здоровье

Ход занятия.

1. Экспресс-опрос основных понятий.
2. Обсуждение вопросов семинара в форме мини-конференции.

Занятие № 2(семинарское).

Тема: *Здоровье как состояние и свойство организма*

Цель:

- ✓ закрепить теоретические знания о здоровье как состоянии и свойстве организма;
- ✓ проанализировать генетические основы прочности иммунологических и обменных ксенобиотических процессов организма.

Основные понятия: *генетические факторы, иммунитет, ксенобиотические процессы, конституциональная валеология, валеологическая экология, лекарственные препараты, канцерогены, гигиена.*

Подготовка к занятию:

1. Проанализировать предложенную литературу, с целью подготовки ответов на вопросы семинара.
2. Выписать основные понятия.
3. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:
 - ✓ физиологические и психологические аспекты обеспечения здоровья;
 - ✓ медико-биологические уровни профилактики заболеваний;
 - ✓ понятие о конституциональной предрасположенности;
 - ✓ воздействие на здоровье генетических факторов;
 - ✓ пренатальная диагностика наследственных заболеваний;
 - ✓ основы гигиенической культуры;
 - ✓ личная гигиена и здоровье;
 - ✓ понятие о «кодексе здоровья»

Ход занятия:

1. Экспресс-опрос основных понятий.
2. Обсуждение вопросов семинара в виде мини-конференции.

Занятие № 3 (семинарское).

Тема: **Физическое, психическое и социальное здоровье**

Цель:

- ✓ закрепить теоретические знания о состояниях физического, психического и социального здоровья и их взаимозависимости;
- ✓ ознакомиться с методиками самооценки физического, психического и социального здоровья (С.Степанов)
- ✓ отработка навыков оценки физического состояния и адаптационного потенциала (по методике Д.Н.Давиденко)

Основные понятия: *физическое, психическое, социальное здоровье, адаптационный потенциал, мобилизация организма, выносливость, лабильность, толерантность, функциональный резерв, биохимический резерв, самооценка, функциональные пробы.*

Подготовка к занятию:

1. Проанализировать предложенную литературу, с целью подготовки ответов на вопросы семинара.

2. Выписать основные понятия.
3. Подробно ознакомиться *(описать цель методики, количество и характер вопросов, процедуру обработки и т.п.) методики
 - самооценки физического, психического и социального здоровья (С.Степанов);
 - оценки физического состояния и адаптационного потенциала (Д.Н.Давиденко);
 *Практикум по психологии здоровья /под ред Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер. – 2005. - с.27-28, с.35-39.
4. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:
 - Каковы основные черты организма человека как сложной биологической системы?
 - ✓ Каковы основные факторы физического здоровья?
 - ✓ Какие законы определяют уровень физического развития?
 - ✓ Что представляют собой адаптационные резервы организма?
 - ✓ Что такое психологическая устойчивость личности?
 - ✓ Изложите основные конкретно-методологические подходы к социологическому изучению здоровья.

Ход занятия.

1. Экспресс-опрос основных понятий.
2. Обсуждение вопросов семинара.
3. Обсуждение теоретических аспектов с последующим проведением самодиагностики по методике:
 - самооценки физического, психического и социального здоровья (С.Степанов);
 - оценки физического состояния и адаптационного потенциала (Д.Н.Давиденко);
4. Обработка и интерпретация результатов самодиагностики.

Занятие № 4(семинарское).**Тема. Здоровье как системное понятие****Цель:**

- ✓ закрепить теоретические знания о здоровье как системном понятии;
- ✓ рассмотреть содержательную характеристику критериев психического и социального здоровья.

Основные понятия: *модели здоровья – медицинская, биосоциальная, ценностно-социальная; компенсация, декомпенсация, психосоматический профиль, типы личности, аттитюды, самоуправление, психические процессы, психические состояния, аффективность, свойства личности, социальное здоровье.*

Подготовка к занятию.

1. Проанализировать предложенную литературу, с целью подготовки ответов на вопросы семинара.
2. Выписать основные понятия.
3. Заполнить таблицу:

« Особенности подходов к определению здоровья»

№	Название подхода	Краткое описание
---	------------------	------------------

4. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:
- Определение здоровья и его значение для человека и общества;
 - ✓ Существенные элементы определения здоровья;
 - ✓ Модели здоровья (по П.И.Калью);
 - ✓ Свойство личности как важнейший фактор, влияющий на здоровье;
 - ✓ Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (по В.И.Гарбузову);
 - ✓ Понятие «психосоматического профиля»;
 - ✓ Критерии психического и социального здоровья, дайте их содержательную характеристику.

Ход занятия.

1. Экспресс-опрос основных понятий.
2. Обсуждение вопросов семинара.

Занятие № 5 (семинарское).

Тема. Психологическая устойчивость личности

Цель:

- ✓ закрепить теоретические знания о психологической устойчивости личности;
- ✓ рассмотреть группы психологической зависимости, как следствие снижения устойчивости.

Основные понятия: *психологическая устойчивость, индивид, уравновешенность, стабильность, стойкость, сопротивляемость, резистентность, самооценка, сознание личности, установка, рациональные суждения, поведенческая активность, волевая регуляция, психологическая зависимость.*

Подготовка к занятию.

1. Проанализировать предложенную литературу, с целью подготовки ответов на вопросы семинара.
2. Выписать основные понятия.
3. Заполнить таблицу:

«Группы психологической зависимости».

<i>Виды зависимости</i>	<i>Причины установления зависимости</i>
-------------------------	---

4. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:
- ✓ Что такое психологическая устойчивость личности?
- ✓ Что повышает и что снижает психологическую устойчивость личности?
- ✓ Как связаны вера и психологическая устойчивость личности?
- ✓ Каково значение религиозной веры в аспекте психологической устойчивости?
- ✓ Охарактеризуйте доминанты активности, выступающие как опоры психологической устойчивости личности.
- ✓ Охарактеризуйте группы психологических зависимостей, которые могут возникнуть при сниженной психологической устойчивости личности?

Ход занятия.

1. Экспресс-опрос основных понятий.
2. Обсуждение вопросов семинара в виде мини-конференции.

Занятие № 6 (семинарское)

Тема. Основные направления организации валеологического сопровождения населения

Цель:

- ✓ проанализировать цели, задачи и структуру валеологических центров;
- ✓ рассмотреть функциональное взаимодействие специалистов в валеологических центрах.

Основные понятия: профилактика, диспансеризация, диагноз, маркеры конституциональной предрасположенности, прогнозирование, внутренняя картина здоровья, иммунитет, адаптационный резерв.

Подготовка к занятию.

1. Проанализировать предложенную литературу, с целью подготовки ответов на вопросы семинара.
2. Выписать основные понятия.
3. Используя рекомендуемую литературу*, разработать проект программы по воспитательно-образовательной деятельности, направленной на формирование потребности в здоровом образе жизни.
* Казин, Э.М., Блинова, Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию/ Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.литвинова. – М.: «ВЛАДОС». – 2000. – 192с.
4. Подготовиться к обсуждению следующих вопросов:
 - ✓ принципы организации медицинской помощи населению;
 - ✓ ориентация традиционной медицины на увеличение резервов здоровья;
 - ✓ проблемы социальной и медицинской валеологии;
 - ✓ понятие о массовой донологической диагностике;
 - ✓ фундаментальные и прикладные аспекты подготовки специалистов – валеологов;
 - ✓ основные категории валеотехнологии;

Ход занятия.

1. Экспресс-опрос основных понятий.
2. Защита проектов.
3. Обсуждение вопросов семинара.

6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа**Организация самостоятельной работы**

- ✓ изучение материала лекций, подготовка к лекциям и семинарам;

- ✓ работа с рекомендованной основной и дополнительной литературой;
- ✓ работа по конспектированию источников и учебной литературы, подготовка сообщений и докладов для практических занятий;
- ✓ работа с аудиовизуальными учебными материалами, электронными учебниками, обучающими программами;
- ✓ выполнение заданий с использованием компьютера и сети Интернет (решение тестовых заданий);
- ✓ подготовка компьютерных презентаций
- ✓ подготовка к семинарским и практическим занятиям

Темы самостоятельной работы студентов

- ✓ История становления валеологии как научного направления.
- ✓ Исходные методологические положения валеологии.
- ✓ Основные принципы оздоровления.
- ✓ Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде
- ✓ Психологические типы как формы психического здоровья.
- ✓ Принципы организации рационального питания.

7. Примерная тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии).

Не предусмотрена

8. Перечень вопросов к зачёту

1. Подходы к определению понятия «здоровье».
2. Подходы к исследованию здоровья в психологии.
3. Модели понимания здоровья (по Н.Н. Малярчук).
4. Виды (уровни) здоровья человека.
5. Факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни).
7. Проблема здорового образа жизни.
8. Понятие о валеологии: предмет, задачи, методы.
9. Базовые составляющие элементы ЗОЖ.
10. Биологические принципы ЗОЖ.
11. Социальные принципы ЗОЖ.
12. Факторы, определяющие образ жизни человека.
13. Принципы здорового образа жизни (по Н.М. Амосову).
14. Проблема отношения к здоровью в психологии.
15. Структура (компоненты) отношения к здоровью.
16. Понятие физического здоровья (базовые, индивидуальные свойства).
17. Понятие психического здоровья в психологии.
18. Понятие психологического здоровья в психологии.
19. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов.
20. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья.
21. Методы и методики диагностики психического здоровья.
22. Методы и методики диагностики психологического здоровья.
23. Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья.

24. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий.
25. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/452423>
2. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/456365>
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12068-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/449881>
4. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/446058>
5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/458711>
6. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/447858>
7. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/452565>
8. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/452446>
9. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453589>

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

JSTOR - <http://www.jstor.org>

Link - <http://link.springer.com>

EBSCO - <https://www.ebsco.com>

Крупнейшая база данных электронных книг: <https://urait.ru>

9.4. Информационные технологии:

- оборудованные аудитории: учебная аудитория
- технические средства обучения: компьютеры с необходимым программным обеспечением для подготовки презентаций (операционная система Windows, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных MicrosoftSQL, MicrosoftOffice, система распознавания текста FineReader, графический редактор Photoshop и др.).

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся
		Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий
Высокий	Отлично	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков). Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные самостоятельно.
Базовый	Хорошо	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием профессиональных терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков), вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.
Пороговый	Удовлетворительно	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок,

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В. ДВ. 04.01 «Валеология» для направления подготовки 37.03.01 «Психология», профиль подготовки Психология «общий профиль»	

		коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков), вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, терминология по дисциплине не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знания, умения, навыки) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)	Контрольная работа (для заочной формы обучения)
		Зачет	
Высокий	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием терминологии по дисциплине. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.	Оценивается работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, делать теоретические и практические выводы. На защите студентом продемонстрированы глубокое знание темы исследования, умение использовать терминологию, способность вести научную дискуссию, аргументировано отстаивать свою научную позицию по результатам работы. Выступление выстроено логично и последовательно, четко отражает результаты исследования. При защите студент дает правильные и обоснованные ответы на вопросы, свободно ориентируется в тексте работы. Студентом продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности.
Базовый	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность	Оценивается работа, в которой дано всестороннее освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, делать теоретические и практические выводы. Тема работы в целом раскрыта. На защите студентом продемонстрированы знание темы исследования, умение использовать профессиональную терминологию. Выступление выстроено логично и последовательно, достаточно хорошо отражает результаты исследования. При

		компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.	защите студент дает правильные ответы на большинство вопросов, хорошо ориентируется в тексте работы, достаточно обосновано защищает свою точку зрения. Студентом продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности.
Пороговый	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.	Оценивается работа, выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, носящие общий характер. В оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки. В работе соблюдаются общие требования. Автор работы в основном владеет материалом, однако литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме. Выступление выстроено не вполне последовательно, с нарушением логики, недостаточно четко отражает результаты исследования. Отвечая на вопросы, студент допускает ошибки. Вместе с тем, студент способен осуществлять самостоятельную профессиональную деятельность.
Компетенции не сформированы	не зачтено	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, специальная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.	Оценивается работа, содержание которой не соответствует заявленной проблематике. При написании работы не были использованы современные источники и литература. Оформление работы не соответствует требованиям. В докладе студента отсутствуют логика и последовательность, не приведены результаты исследования. Студент не ориентируется в тексте работы, при защите допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.

11. Материально-техническая база

- Библиотека института с техническими возможностями перевода основных библиотечных фондов в электронную форму
- Читальные залы библиотеки
- Интерактивная доска
- Мультимедийный проектор
- Наглядные пособия (схемы, таблицы)