

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: преподаватель

Дата «03.04.2019 10:36:38»

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c

СМК-РПД-В1.П2-2019

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

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
Зав. кафедрой _____ А.А.Кулик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.02 «Психология здоровья и психогигиена»

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки:
«Физическая культура»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс 2 Семестр 3

Год набора: 2015, 2016, 2017,2018

Курсовая работа: нет

Дифференцированный зачёт, 3 семестр

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «04» декабря 2015 года № 1426 (далее – ФГОС ВО).

Разработчик:

к. психол. наук, доцент кафедры теоретической и практической психологии
А.А. Кулик

к. психол. наук, доцент кафедры теоретической и практической психологии
В.А. Наумова

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

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, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на зачёт (дифференцированный зачёт, экзамен)
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – 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.

Задачи освоения дисциплины:

- ✓ 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.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Курс «Психология здоровья и психогигиена» разработан с учетом требований ФГОС ВО к содержанию и уровню подготовки выпускника по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», относится к вариативной части дисциплин (дисциплины по выбору).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки: ОК-8, ОПК-6, ПК-1, ПК-4.

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		<p>для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p>Знать: понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей; методы и методики диагностики физического развития детей; особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте.</p> <p>Уметь: проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.</p> <p>Владеть: навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учётом дифференцированного подхода к обучающимся; оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей воспитательной системы.</p>
ПК 1	Готовность реализовывать образовательные	<p>Знать: содержание учебного предмета (учебных предметов); принципы и методы разработки рабочей программы учебной</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

	<p>программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>дисциплины; преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; программы и учебники по учебной дисциплине.</p> <p>Уметь: применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.</p> <p>Владеть: навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины в рамках основных общеобразовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования; навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных категорий обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основными общеобразовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования; навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по готовой рабочей программе.</p>
ПК 4	<p>Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>Знать: специфику начального общего, основного общего и среднего общего образования и особенности организации образовательного пространства в условиях образовательной организации; основные психолого-педагогические подходы к проектированию и организации образовательного пространства (культурно-исторический, деятельностный, личностный) для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; основные характеристики и способы формирования безопасной развивающей образовательной среды; современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учётом возрастных и индивидуальных особенностей</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		<p>обучающихся; методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения.</p> <p>Уметь: применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности; поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу для обеспечения безопасной развивающей образовательной среды; формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения.</p> <p>Владеть: навыками планирования и организации учебно-воспитательного процесса, ориентированного на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; навыками регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной развивающей образовательной среды.</p>
--	--	--

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

4. Содержание дисциплины

Тема 1-2. Определение психологии здоровья 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 3-4. 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.

Тема 5-6. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности.

Тема 7-8. 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 9-10. 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 11-12. 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.

Тема 13-14. 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.).

Тема 15. Диагностические методы психологии здоровья.

Оценка физического, психического и социального здоровья. Диагностика доминирующего настроения (Л.В.Куликов). Выявление и анализ причин эмоционального дискомфорта (Л.В.Куликов). Тест нервно-психической адаптации (И.Н.Гурвич). Опросник «Отношения к здоровью» (Р.А.Березовский). Оценка оптимизма и активности личности (Н.Е.Водопьянова, М.В.Штейн). Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

(Н.Е.Водопьянова). Предрасположенность к наркотизации (О.П.Исакова). Технологии и эффективность мышечной релаксации (Ю.И.Филимоненко).

Тема 8. Характеристика негативных психических состояний.

Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью. Эмоции и чувства. Депрессивные состояния как проявление психического нездоровья. Понятия об психопатологических и психосоматических расстройствах. Первичная профилактика психических, неврологических и психосоциальных расстройств. Механизмы преодоления стрессовых состояний.

5. Тематическое планирование

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Психология здоровья	4	12	0	164	180
	Всего	4	12	0	164	180

Тематический план

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Определение психологии здоровья и задачи исследования.	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
2	Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни)	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
	Практические занятия (семинары)		
1	Здоровье как социальная ценность	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
2	Здоровье как состояние и свойство организма	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
3	Физическое, психическое и социальное здоровье	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
4	Здоровье как системное понятие	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
5	Психологическая устойчивость личности. Основные направления организации валеологического сопровождения населения	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
6	Диагностические методы психологии здоровья. Характеристика негативных психических состояний	2	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
	Самостоятельная работа		ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
1	История становления психологии здоровья как научного направления.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

2	Исходные методологические положения психологии здоровья.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
3	Основные принципы оздоровления.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
4	Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
5	Психологические типы как формы психического здоровья	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
6	Принципы организации рационального питания.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
7	Психология здоровья - современное состояние, проблемы, тенденции.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
8	Здоровье и образ жизни.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
9	Психологическая устойчивость личности	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
10	Индивидуально – типологические аспекты психического здоровья.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
11	Жизненный путь человека и его здоровье	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
12	Характеристика негативных психических состояний.	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
13	Античная концепция здоровья и модель здоровой личности	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
14	Адаптационная модель здоровой личности	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
15	Антропоцентрический эталон здоровья	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
16	Разработать программу по профилактике зависимостей	10	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1
17	Разработать программу по организации здорового образа жизни и психогигиене молодёжи	4	ОПК-6; ОК-8; ПК-4; ПК-1

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.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

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;

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

- ✓ 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);
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);

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

- 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. Основные направления организации валеологического сопровождения населения.

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*

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

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?
 - ✓ 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. Обсуждение вопросов семинара в виде мини-конференции.

Занятие 6 (семинарское).

Тема. Диагностические методы психологии здоровья. Характеристика негативных психических состояний.

Цель: проанализировать психологические особенности форм защитного поведения подростков посредством тематического рисунка.

Задания самостоятельной работы.

1. Прочитать материалы лекции.
2. Законспектировать предложенную литературу.
3. При конспектировании раскрыть следующие вопросы:
 - ✓ Формы защитного поведения;
 - ✓ Степень ригидности психологической защиты;
 - ✓ Вычленение в тематическом рисунке показателей основных форм защитного поведения подростка;
 - ✓ Рационально-эмоциональная терапия;
 - ✓ Свойство тематического рисунка.
 - ✓ Современные представления о психологических защитных механизмах.
 - ✓ Защитное поведение детей
 - ✓ Особенности психологической защиты у детей.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

- ✓ Понятие о технологии выявления психологической защиты у детей.

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 психологии здоровья как научного направления.
- ✓ Исходные методологические положения психологии здоровья.
- ✓ Основные принципы оздоровления.
- ✓ Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде
- ✓ Психологические типы как формы психического здоровья.
- ✓ Принципы организации рационального питания.
- ✓ Психология здоровья – современное состояние, проблемы, тенденции.
- ✓ Здоровье и образ жизни.
- ✓ Психологическая устойчивость личности.
- ✓ Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
- ✓ Жизненный путь человека и его здоровье.
- ✓ Характеристика негативных психических состояний.
- ✓ Античная концепция здоровья и модель здоровой личности.
- ✓ Адаптационная модель здоровой личности.
- ✓ Антропоцентрический эталон здоровья.
- ✓ Разработка программы по профилактике зависимостей.
- ✓ Разработка программы по организации здорового образа жизни и психогигиены молодежи.

Студенты пишут рефераты по темам из общего списка (на выбор три темы), реферат оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к подобного вида работам. Обязательным компонентом является выполнение программ по профилактике зависимостей и по организации здорового образа жизни и психогигиены молодежи (программы выполняются в виде презентаций).

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

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.

8. Перечень вопросов к зачёту (дифференцированный)

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.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

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. Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html> (дата обращения: 06.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html> (дата обращения: 06.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html> (дата обращения: 06.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9.2. Дополнительная учебная литература

1. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / М. И. Воловикова, Т. В. Галкина, А. А. Гостев [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. — Москва : Институт психологии РАН, 2014. — 320 с. — ISBN 978-5-9270-0294-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51946.html> (дата обращения: 02.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

2. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
3. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

пятибальной 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. Стил ь 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. Стил ь 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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		требует поправок, 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 основания дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		Дифференцированный Зачёт
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 терминологии по дисциплине. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.
Базовый	Хорошо	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 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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.06.02. «Психология здоровья психогигиена» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		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, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, 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, 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.

11. Материально-техническая база

Библиотечный фонд университета; компьютерный класс с выходом в Интернет; телевизор; интерактивная доска или мультимедиа-проектор; электронные презентации, сопровождающие лекционные занятия; электронные презентации, выполненные студентами.