

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

А.С. Джангазиева

«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой педагогических
практик и сервисных индустрий

А.С. Джангазиева

«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология здоровья»

Составитель(-и)

**Вострикова Т.А., к.псих.н., доцент кафедры
педагогических практик и сервисных
индустрий**

Согласовано с работодателями

**Е.К. Лыкова, руководитель отдела по психолого-
педагогической работе при Управлении
образования администрации муниципального
образования «Город Астрахань»;
Н.В. Плещенко, педагог-психолог МБОУ
г. Астрахани «Гимназия № 4»**

Направление подготовки /
специальность
Направленность (профиль)/
специализация ОПОП
Квалификация (степень)

**44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ
ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ
ПЕДАГОГИКА
бакалавр**

Форма обучения

заочная

Год приема

2024

Курс

3 (по заочной форме)

Семестр(ы)

5 (по заочной форме)

Астрахань – 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Психология здоровья» являются: ознакомление студентов с основными понятиями, современными научными взглядами, представлениями на природу и содержание психологии здоровья как науки.

1.2. Задачи освоения дисциплины «Психология здоровья»: изучение критериев здоровья и описание здоровой личности, психологическое обеспечение профессионального здоровья и рассмотрение рекомендаций по ведению здорового образа жизни; развитие умения применять знания психологии здоровья в конкретной ситуации; систематизация знаний о здоровом образе жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к обязательной части и осваивается в 5 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- *«Анатомия и возрастная физиология»*
- *«Возрастная психология»*

Знания: сущности и специфики анатомии и возрастной физиологии, основ педиатрии и гигиены, особенностей социальной педагогики.

Умения: квалифицированно оперировать основными понятиями дисциплины; применять научные методы и методики психолого-педагогической диагностики с целью выявления особенностей анатомии и возрастной физиологии; проводить занятия по формированию или изменению социальных установок, происходящих в специально созданных условиях, предполагающих самообразовательную активность участвующих при обеспечении их здорового образа жизни.

Навыки: анализа показателей, характеризующих состояние возрастных и анатомических особенностей человека, применения психолого-педагогических методов по формированию гигиены человека; самостоятельной работы со специальной литературой.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- *«Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса»*

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальных (УК):

УК-2 - способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

б) общепрофессиональных (ОПК):

ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-2	ИУК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.	сущность и специфики анатомии и возрастной физиологии, основы педиатрии и гигиены, основные понятия, современные научные взгляды, представления на природу и содержание психологии здоровья как науки	применять научные методы и методики психолого-педагогической диагностики с целью выявления особенностей анатомии и возрастной физиологии; проводить занятия по формированию или изменению социальных установок, происходящих в специально созданных условиях, предполагающих самообразовательную активность участвующих при обеспечении их здорового образа жизни	навыками применения психолого-педагогических методов по формированию гигиены человека; здорового образа жизни
ОПК-3	ОПК-3.2.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся	основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями	применять психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями	навыками применения педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов заочной формы обучения

приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в академических часах	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	8
- занятия лекционного типа, в том числе:	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- консультация (предэкзаменационная)	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	64
Форма промежуточной аттестации обучающегося	зачет – 5 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины

для заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		К Р / К П			
	Л	В т.ч. ПП	ПЗ	В т.ч. ПП	Л Р	В т.ч. ПП				
Семестр 5.										
Тема 1. Психология здоровья: история становления и современное состояние. Взаимосвязь с другими науками	1		1					12	14	собеседование контрольная работа индивидуальное творческое задание
Тема 2. Здоровье как системное понятие	1		1					12	14	собеседование творческое задание
Тема 3. Критерии здоровья	1		1					12	14	собеседование
Тема 4. Образ жизни	1		-					14	15	практическая работа
Тема 5. Психология профессионального здоровья	-		1					14	15	собеседование творческое задание

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.						К Р / К П	СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР					
	Л	В т.ч. ПП	ПЗ	В т.ч. ПП	Л Р	В т.ч. ПП				
Консультации									-	
Контроль промежуточной аттестации									-	зачет
ИТОГО за семестр:	4	-	4					64	72	
Итого за весь период	4	-	4					64	72	

Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции		общее количество компетенций
		УК-2	ОПК-3	
Тема 1. Психология здоровья: история становления и современное состояние. Взаимосвязь с другими науками	14	+	+	2
Тема 2. Здоровье как системное понятие	14	+	+	2
Тема 3. Критерии здоровья	14	+	+	2
Тема 4. Образ жизни	15	+	+	2
Тема 5. Психология профессионального здоровья	15	+	+	2
Итого	72	1	1	2

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Психология здоровья: история становления и современное состояние.

Определение и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками

История становления психологии здоровья. Современное состояние психологии здоровья в России. Определение и задачи исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Науки о здоровье.

Тема 2. Здоровье как системное понятие

Значение здоровья и подходы к его определению. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Тема 3. Критерии здоровья

Значение здоровья и подходы к его определению. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Оценка и самооценка здоровья.

Тема 4. Образ жизни

Основные понятия: образ жизни, качество жизни, уровень жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни. Отношение к здоровью. Здоровый образ жизни. Методы психической саморегуляции. Основные правила культуры питания. Понятие о диете. Разнообразие диет.

Энергозатратные виды деятельности. Основные причины увеличения веса. Понятие о калориях.

Тема 5. Психология профессионального здоровья

Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Организация и содержание трудовой деятельности. Безопасность труда.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Преподаватель, назначенный для чтения лекций, обязан до начала учебного процесса подготовить учебно-методические материалы, необходимые для проведения лекционных и семинарских занятий. К ним относятся: рабочая программа учебной дисциплины или междисциплинарного курса; методические материалы для проведения семинарских (практических и др.) занятий.

Разработанный комплект учебно-методических материалов предоставляется в бумажном и электронном виде, обсуждается и утверждается на заседании кафедры перед началом учебного года.

Преподаватель обязан проводить лекционные занятия в строгом соответствии с годовым учебным графиком и утвержденным на его основе расписанием лекций.

При разработке методики семинарских занятий важное место занимает вопрос о взаимосвязи между семинаром и лекцией, семинаром и самостоятельной работой студентов, о характере и способах такой взаимосвязи. Семинар не должен повторять лекцию, и, вместе с тем, его руководителю необходимо сохранить связь принципиальных положений лекции с содержанием семинарского занятия.

Как правило, семинару предшествует лекция по той же теме.

Обязательным в начале лекционного, семинарского занятия проводится контроль знаний, обязательным проведение проектной работы в команде.

В процессе практических (семинарских) занятий, наряду с формированием умений и навыков, обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

На практических (семинарских) занятиях по дисциплине применяются следующие формы работы:

- 1) Фронтальная – все студенты выполняют одну и ту же работу;
- 2) Групповая – одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- 3) Индивидуальная – каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Структура практических занятий по дисциплине в основном одинакова: вступление преподавателя, работа студентов по заданиям преподавателя, которая требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, включающая разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, тренировочные упражнения и т.д.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию; исходный контроль (тесты, опрос, проверка

письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов), обучающий этап (педагогический рассказ, инструкции по выполнению заданий), самостоятельная работа студентов на занятии, контроль конечного уровня усвоения знаний, заключительный этап.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психология здоровья» составляет 64 часа.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление полученных знаний в области психологии здоровья.

Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся

для заочной формы обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Составить схему на тему: «Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Науки о здоровье»	12	письменное домашнее задание
Тема 2. Подготовить презентацию на тему: «Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни»	12	письменное домашнее задание
Тема 3. Провести психологический практикум «Оценка и самооценка здоровья»	12	письменное домашнее задание
Тема 4. Написать эссе на тему: «Здоровый образ жизни»	14	письменное домашнее задание
Тема 5. Подготовить сообщение на тему: «Психологическое обеспечение профессионального здоровья»	14	письменное домашнее задание

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно

Для выполнения всех видов письменных работ по дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь рабочую тетрадь. Все письменные домашние задания выполняются по учебникам, указанным в перечне основной и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Требования к творческим заданиям и проектам

Творческое задание/проект предполагает проверку знаний по изученной теме. Творческое задание/проект позволяет совершенствовать умения студентов анализировать научную литературу; укрепляет научные основы социально-педагогических исследований; развивает способность студентов к профессиональной рефлексии, актуализирует стремление к личностному и профессиональному росту.

Для подготовки к творческому заданию/проекту внимательно изучите материал лекции, конспект семинара, дополнительную литературу, выучите термины из Словаря по данной теме. В ходе проведения творческой работы Вам необходимо дать развернутое письменное собственное мнение по заданной проблематике, объемом не более 2 страниц.

Творческое задание/проект должна быть выполнена в редакторе Microsoft Word. Необходимо выполнение следующих параметров: отступы справа, слева, сверху, снизу – 2 см., шрифт – Times New Roman, 12. Творческая работа присылается преподавателю по

электронной почте в соответствии со сроком, указанным в рабочем плане студента. Творческая работа, не выполненная в срок, оценивается в 50 баллов.

Подготовка к зачету

Зачет – является итоговой формой оценивания знаний студента по всему курсу изученной дисциплины. Зачет проводится в письменной форме, очно. Для подготовки к зачету понадобится материал курса лекций, конспекты практических занятий, словарь терминов. При высоком уровне подготовки к практическим занятиям и составлении конспектов дополнительной литературы к каждой теме, можно избежать обращения к дополнительным источникам знаний при подготовке к зачету. Пользование конспектом или другими носителями информации на зачете запрещено.

Итоговая оценка по дисциплине будет учитывать результаты творческих работ, тестирования и зачета.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: ролевые игры, круглый стол, кейс - задачи, творческие групповые и индивидуальные задания, проектная деятельность.

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

для заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Психология здоровья: история становления и современное состояние. Взаимосвязь с другими науками	Обзорная лекция	собеседование контрольная работа творческое задание	Не предусмотрено
Тема 2. Здоровье как системное понятие	Лекция-диалог	собеседование творческое задание	Не предусмотрено
Тема 3. Критерии здоровья	Обзорная лекция	собеседование	Не предусмотрено
Тема 4. Образ жизни	Обзорная лекция	практическая работа	Не предусмотрено
Тема 5. Психология профессионального здоровья	Обзорная лекция	собеседование творческое задание	Не предусмотрено

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- - использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- - использование возможностей электронной почты преподавателя
- - использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения

очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)

- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды [*LMS Moodle «Электронное образование»*] или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров].

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Microsoft Office 2013	Пакет офисных программ
OpenOffice	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Opera	Браузер

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</i>
<u>Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» http://dlib.eastview.com Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU</u>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Психология здоровья» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1,2,3,5	УК-2, ОПК-3	собеседование
Тема 1,2,5	УК-2, ОПК-3	творческое задание
Тема 1	УК-2, ОПК-3	контрольная работа
Тема 4	УК-2, ОПК-3	практическая работа

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы

4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Психология здоровья: история становления и современное состояние. Взаимосвязь с другими науками

Вопросы для обсуждения

1. Психология здоровья, как самостоятельное научное направление, где начала формироваться?
2. Когда стали проводиться первые исследования в области психологии здоровья?
3. Когда исследователи обратили внимание на взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами?
4. Когда и кем было создано Американское психосоматическое общество? Обоснуйте ответ.
5. Почему в течение первых 25 лет существования Американского психосоматического общества трактовка заболеваний велась с психосоматических позиций?
6. Когда появилась новая научная отрасль, направленная на изучение роли психологии в этиологии заболеваний? Какое она получила название? Дайте краткую характеристику.
7. Когда появляется новое научное направление, полностью принадлежащее психологии? Дайте название.
8. Когда в Американской психологической Ассоциации было открыто отделение «Психология здоровья»?
9. В чем заключается основная идея «биопсихосоциальной модели» Д.Энджела?
10. Как развивается психология здоровья в современной России?
11. Назовите основную сущность психологии здоровья.
12. Как трактуют психологию здоровья отечественные психологи?
13. Что такое психология здоровья с точки зрения современной практической психологии?
14. Назовите основные задачи психологии здоровья.
15. Назовите взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

Темы групповых и индивидуальных творческих заданий/проектов

Задание 1. Проведите самообследование (письменно), используя тест: «Как вы себя чувствуете?». В каждом вопросе выберите один из трех вариантов ответа.

Задание 2. Проведите самообследование (письменно), используя тест: «Здоровы ли вы духовно?». В каждом вопросе выберите один вариант ответа: «да», «иногда», «нет».

Задание 3. Проведите самообследование (письменно), используя тест: «Проверьте свою физическую подготовку». В каждом виде физической нагрузки выберите один вариант ответа.

Задание 4. Проведите самообследование (письменно), используя тест: «Здоровы ли вы физически?». В каждом вопросе выберите один вариант ответа

Комплект заданий для контрольной работы

Контрольная работа № 1

Вариант 1

Ответьте на следующие вопросы:

1. Назовите античную концепцию здоровья (Алкмеон, Платон, Цицерон, Гиппократ).
2. Назовите концепцию здоровья римских стоиков (Зенон, Марк Аврелий, Сенека, Эпиктет).
3. Назовите основные принципы и пути оздоровления в античной практике.
4. Назовите концепции здоровья в Восточных учениях (Китай, Япония, Индия, Средняя Азия).

Вариант 2

Ответьте на следующие вопросы:

1. Назовите адаптационную биологическую модель здоровой личности.
2. В чем смысл адаптационной социальной модели здоровой личности.
3. Дайте характеристику концепции здоровья в медицине, психиатрии.
4. Назовите типы биологической и социальной полноценности по В.Н. Мясищеву.

Тема 2. Здоровье как системное понятие

Вопросы для обсуждения

1. Значение здоровья и подходы к его определению.
2. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Темы групповых и индивидуальных творческих заданий/проектов

Задание 1. (письменно) Составьте аннотацию статьи Ю.Борта «Спортсменом можете не быть, но за день надо проходить 3-5 км».

Задание 2. Изучите материал о расстройствах приема пищи и выполните практическое упражнение.

Тема 3. Критерии здоровья

Вопросы для обсуждения

1. Значение здоровья и подходы к его определению.
2. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
3. Оценка и самооценка здоровья.

Тема 4. «Образ жизни»

Практическая работа

Инструкция: практическая работа состоит из 10 заданий. На выполнение теста отводится 10 минут. Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы должны быть однозначно читаемы (исправления не допускаются). Задание рекомендуется выполнять по порядку, не пропуская ни одного. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Вопросы задания могут иметь несколько форм:

1. Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ.
2. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов.
3. Открытые формы заданий требуют вставить пропущенное слово, либо завершить предложение.
4. Вопросы на соотнесение предполагают установить связь понятия (буквенное обозначение в левой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками

(цифровое обозначение в правой колонке), например: А – 1, Б – 4 и т.д.

1. Дополните определение

Устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения называется

2. Доминирующая роль в обеспечении здоровья человека принадлежит

а: образу жизни б: наследственности

в: влиянию внешней среды г: оказанию медицинской помощи

3. Соотнесите понятие и его содержание

1.Здоровье 2.Болезнь

а: расстройство здоровья, нарушение нормальной жизнедеятельности организма

б: это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие

в: статистический показатель, характеризующий состояние здоровья населения

4. Образ жизни – это:

а: нормальная функция организма на всех уровнях его организации

б: динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой

в: способность к полноценному выполнению основных социальных функций

г: способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде

д: устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения

5. Составляющие образа жизни

а: уровень жизни б: качество жизни в: стиль жизни г: ценностно-социальную модель здоровья

6. Качество жизни человека

а: условия жизни б: удовлетворенность работой в: семейные отношения

г: социальное окружение д: все перечисленное

7. Соотнесите понятие и его содержание

1.уровень жизни 2. качество жизни 3. стиль жизни

а: категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека

б: категория социально-психологическая, характеризует особенности повседневной жизни человека - это признак индивидуальности

в: категория социологическая, характеризует степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей, личностное развитие человека как психическое целое

8. Основные факторы, являющиеся основой здорового образа жизни

а: сон б: регулярное питание в: ограничение алкоголя г: отказ от курения д: все перечисленное

9. Общие правила гигиены сна

а: прекратить умственную напряженную работу за 1-1,5 часа

б: спать в проветренной комнате в: помещении выключить свет и установить тишину

г: не следует спать лицом вниз д: приучить себя ложиться в одно и то же время

10. Дополните определение

Диета – это

Тема 5. Психология профессионального здоровья

Вопросы для обсуждения

1. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект.
2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
3. Профессиональное самоопределение.
4. Профессиональная подготовка.
5. Профессиональная адаптация.

6. Надежность профессиональной деятельности.
7. Организация и содержание трудовой деятельности. Безопасность труда.

Темы групповых и индивидуальных творческих заданий/проектов

Задание 1. Проведите самообследование (письменно), используя тест: «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»

Задание 2. Проведите самообследование, используя тест: «Насколько вы терпимы?»

Задание 3. Дайте ответы на следующие вопросы:

1. Когда появились первые признаки проявления внимания к вопросам профессионального здоровья?
2. Кто был основоположником движения за научную организацию труда (НОТ)?
3. Назовите психологические аспекты НОТ.
4. Как тема профессионального здоровья была представлена в России?
5. Кто явился инициатором создания Института по изучению мозга и психической деятельности и лаборатории труда?
6. В чем заключалась главная задача лаборатории труда?
7. Кто возглавляет Центральный институт труда (ЦИТ)?
8. Приведите некоторые положения на проблему профессионального здоровья Н.А.Витке.
9. Назовите современный взгляд на проблему профессионального здоровья.
10. На что нацелена концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности?
11. Сложилось ли современное содержание понятия «профессиональное здоровье»?
12. Может ли несовершенство профессиональной подготовки влиять на здоровье?
13. Может ли субъект обучения влиять на свое профессиональное самосохранение? Каким образом?

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. История становления и современное состояние психологии здоровья
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками
3. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни
4. Критерии психического и социального здоровья
5. Понятие «физическое» здоровье
6. Факторы физического здоровья
7. Адаптационные резервы организма
8. Двигательная активность и физическое здоровье
9. Здоровье как социальный феномен
10. Понятие «образ жизни»
11. Основы рационального питания
12. Личная гигиена и здоровье
13. Концепция «психология отношения»
14. Психическая саморегуляция и здоровье
15. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект
16. Психологическое обеспечение профессионального здоровья
17. Надежность профессиональной деятельности
18. Стресс в профессиональной деятельности
19. Безопасность труда
20. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<p>Код и наименование проверяемой компетенции УК-2 - способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>				
1.	Задание закрытого типа	<p>Отметьте один правильный ответ Основные задачи психологии здоровья: а: профилактика психических и психосоматических заболеваний б: все перечисленное в: гендерные аспекты психического и социального здоровья г: изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью</p>	б	1
2.	Задание комбинированного типа <i>(с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)</i>	<p>Отметьте один правильный ответ Психология здоровья - это: а: наука о здоровье здорового человека б: наука, изучающая процессы отражения человеком действительности в: наука о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути</p>	в психология здоровья – это наука о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути	1
3.		<p>Соотнесите понятие и его содержание 1. Здоровье 2. Болезнь а: расстройство здоровья, нарушение нормальной жизнедеятельности организма б: это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или</p>	1б 2а	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие в: статистический показатель, характеризующий состояние здоровья населения		
4.		Выберите все правильные ответы Сущностные признаки определения здоровья (по П.И.Калью) а: нормальная функция организма на всех уровнях его организации б: динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой в: способность к полноценному выполнению основных социальных функций г: способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде д: отсутствие болезни	а, б, в, г, д	1
5.		Отметьте один правильный ответ Важнейшие факторы, влияющие на здоровье а: свойства личности б: переживания в: раздражительность г: беспомощность д: все перечисленное	д	1
6.	Задание открытого типа	От чего зависит эффективность самооценки здоровья?	эффективность самооценки здоровья зависит от а: знания самых необходимых сведений об устройстве организма и особенностях его функционирования	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			б: знания необходимых сведений о своем организме в: знания о том, какие лекарства противопоказаны, какие инфекционные заболевания были перенесены г: знания своей наследственности д: знания о своем телосложении е: знания индивидуальных, наиболее опасных факторов риска	
7.		Дополните определение Устойчивый, сложившийся в определенных общественно- экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения называется	образ жизни	5-8
8.		Что такое профессиональное здоровье?	надежность; работоспособность; высокая эффективность	5-8
9.		Назовите психолого-педагогические принципы профессиональной подготовки	обеспечение единства обучения и воспитания; наглядность и доступность изложения учебного материала; систематичность, последовательность построения процесса подготовки;	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			учет индивидуальных особенностей обучаемых; обеспечение контроля за прочностью усвоения	
10.		Что такое профессиональное самосохранение?	готовность к постоянному самоизменению; внутренняя личностная ответственность за собственное здоровье; овладение приемами психической саморегуляции; овладение приемами самовосстановления после перегрузок	5-8
№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)

Код и наименование проверяемой компетенции

ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе, с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

11.	Задание закрытого типа	Отметьте один правильный ответ Компенсаторные возможности человека а: усиленное развитие других функций взамен ослабленного развития какой-либо психической функции б: усиленное развитие других функций взамен дефектного развития какой-либо психической функции в: все перечисленное	в	1
12.	Задание комбинированного типа <i>(с выбором одного варианта ответа)</i>	Отметьте один правильный ответ Важные критерии психического здоровья а: способность адекватного восприятия	д все перечисленные критерии являются важными для психического здоровья человека	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
	<i>и обоснованием выбора)</i>	окружающей среды б: осознанное совершение поступков в: работоспособность г: полноценность семейной жизни д: все перечисленное		
13.		Соотнесите понятие и его содержание 1. «фактор риска» 2. «образ жизни» а: устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения б: склонность к конфликтности, эгоцентричности, озабоченности к собственной персоне, гипертревожность в: внешние условия или особенности поведения, которые отрицательно влияют на организм, способствуют появления тех или иных заболеваний	1в 2а	1
14.		Соотнесите понятие и его содержание 1. профессиональная адаптация 2. профессиональное самоопределение а: система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии б: первоначальное вхождение в профессиональную деятельность в: внешние условия или	1б 2а	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		особенности поведения, которые отрицательно влияют на организм, способствуют появления тех или иных заболеваний		
15.		<p>Соотнесите понятие и его содержание</p> <p>1. Профессиональное здоровье</p> <p>2. Здоровье</p> <p>а: это свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности</p> <p>б: это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие</p> <p>в: это статистический показатель, характеризующий состояние здоровья населения</p>	<p>1а</p> <p>2б</p>	1
16.	Задание открытого типа	Назовите факторы, отражающие субъективные стороны качества жизни	самореализация; возможность находиться в психическом и физическом равновесии с природой, с социальной средой; способность адекватно решать поставленные задачи; состояние личности, позволяющее	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			преодолевать противодействие внешнего мира	
17.		Назовите причины, препятствующие адекватному отношению человека к собственному здоровью	здоровье воспринимается как естественная данность; здоровье приобретает жизненную необходимость тогда, когда оно уже нарушено; не предпринимаются меры, направленные на устранение болезни; недостаток необходимых знаний о сохранении здоровья; негативные последствия нездорового поведения человека; невыполнение рекомендаций по укреплению здоровья; социальное давление на нездоровое поведение человека	5-8
18.		Назовите факторы, влияющие на надежность профессиональной деятельности?	самоконтроль, ответственность, чувство долга, самооценка	5-8
19.		Назовите меры психологического обеспечения безопасности труда	профессиональный подбор персонала; профессиональное обучение; устранение неблагоприятных условий труда; организация режима труда и отдыха	5-8
20.		Назовите основные причины несчастных случаев	неудовлетворительное состояние оборудования; плохая организация рабочего места; монотонность труда; плохие	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			производственные отношения	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	Выступления на семинарских занятиях:			по календарно-тематическому плану
1.1.	полный ответ по вопросу	5/2 балла	10	
1.2.	дополнение	10/0,5 балла	5	
1.3.	доклад (сообщение) по дополнительной теме	2/5 баллов	10	
2.	Выполнение творческих заданий	5/3 балла	15	по календарно-тематическому плану
3.	Выполнение контрольной работы	2/10 баллов	20	по календарно-тематическому плану
4.	Тестирование по теме № 3	5/6 баллов (0,6 балла за каждый правильный ответ)	30	по календарно-тематическому плану
Всего			90	
Блок бонусов				
5.				по календарно-тематическому плану
5.1.	Посещение занятий	0,2 балла за занятие, но не более 4	10	
5.2.	Активность студента на занятии	0,4 балла за занятие, но не более 3		
5.3.	Наличие тематических портфолио	0,2 балла но не более 1		
	Участие с докладами на научных конференциях	0,2 балла но не более 2		
Всего			100	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Баллы
Опоздание на занятие (два и более)	-2
Не готов к практической части занятия	-4
Пропуск лекций без уважительных причин (за одну лекцию)	-4
Пропуск занятий без уважительной причины (за одно занятие)	-4

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. 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, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517501>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518417>
3. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для высшей школы/ Секач М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015. - 192с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html> (ЭБС «IPRbooks»).

8.2. Дополнительная литература

1. Вострикова Т.А. Психология здоровья: [Текст]: учебное пособие для самостоятельной работы студентов. – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016, 60 с. (1 экз.)
2. Жданова Л.А., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Л.А. Жданова [и др.]; под ред. Л.А. Ждановой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с. - ISBN 978-5-9704-4268-5 - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442685.htm> (ЭБС «Консультант студента»).
3. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В.

Клочковой.. - М.: Теревинф, 2015. URL: <http://www.studentlibrary.ru> (ЭБС «Консультант студента»).

4. Энциклопедия здоровья / Л. З. Тель. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – с. 736. URL: <http://www.studentlibrary.ru> (ЭБС «Консультант студента»).

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru
3. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, зал открытого доступа к сети Интернет, ПК.

Аудитория для семинарских занятий с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, организации командной работы со студентами.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую

техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).