



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Специальность

37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специализация

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. № 1613)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии 15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель _____ Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук _____ Русякова Е.Е.

Рецензент:

Помощник начальника управления _____ УМВД России по г. Магнитогорску, полковник внутренней службы _____ С.В. Брыков



Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. № 1613)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель _____ Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой Психологии, канд. психол. наук _____ О.П. Степанова

Рецензент:

Помощник начальника управления, начальник ОРЛС УМВД России по г. Магнитогорску, полковник внутренней службы, _____ С.В. Брыков

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; способности реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп; способности формировать установки в отношении здорового образа жизни, и гармоничного развития.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология здоровья входит в базовую часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Психофизиология

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем

Физическая культура и спорт

Анатомия и физиология центральной нервной системы

Тренинг личностного роста

Технологии личностного развития

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Психофизиология

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная – преддипломная практика

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Основы психотерапии

Тренинг ассертивности

Телесно-ориентированная терапия

Основы психиатрии

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Гештальттерапия

Социально-психологический тренинг

Тренинг личностного роста

Технологии личностного развития

Психология СМИ и связей с общественностью

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Знать	<input type="checkbox"/> основные определения и понятия психологии здоровья; - социально значимые представления о здоровом образе жизни.
Уметь	обсуждать способы эффективной профилактики здорового образа жизни в соответствии с социально значимыми представлениями в обществе; - распознавать эффективные социально значимые представления о здоровом образе жизни от неэффективных.
Владеть	методами диагностики и коррекции здорового образа жизни; - способами оценивания социально значимых представлений о здоровом образе жизни.
ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы; - психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп;
Уметь	- адекватно применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы; - анализировать и интерпретировать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.
Владеть	навыком подбора адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.
ПСК-2 способностью формировать установки в отношении здорового образа жизни, гармоничного развития, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей	
Знать	установки в отношении здорового образа жизни и гармоничного развития личности; - установки в отношении толерантности личности во взаимодействии с окружающим миром.
Уметь	- применять знания по психологии здоровья для продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей; - анализировать установки в отношении здорового образа жизни и гармоничного развития личности.
Владеть	навыком толерантного взаимодействия личности с окружающим миром; - способами продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей.

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 76,1 академических часов;
- аудиторная – 72 академических часов;
- внеаудиторная – 4,1 академических часов
- самостоятельная работа – 32,2 академических часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел Психология	1.							
1.1 1.1. Основные понятия психологии	5	4		4	4	Подготовка к практическому занятию	Опрос на лекции	ОК-9, ПК-12, ПСК-2
1.2 1.2. Психологические факторы		4		4	4	Подготовка к практическому занятию	опрос	ОК-9, ПК-12, ПСК-2
1.3 1.3. Потенциалы здоровья. Роль клинического психолога		4		4	4	Подготовка к практическому занятию	опрос	ОК-9, ПК-12, ПСК-2
Итого по разделу		12		12	12			
2. Раздел Физическое,	2.							
2.1 2.1. Физическое здоровье	5	2		2	2	Подготовка к практическому занятию	опрос	ОК-9, ПК-12, ПСК-2
2.2 2.2. Основы психологии здоровья		2		2	2	Подготовка к практическому занятию	Опрос	ОК-9, ПК-12, ПСК-2
2.3 2.3. Составляющие психологической		4		4	2	Подготовка к практическому занятию	виде	ОК-9, ПК-12, ПСК-2
2.4 2.4. Акцентуации личности		4		4	4	Подготовка к практическому занятию	опрос	ОК-9, ПК-12, ПСК-2

2.5 Социальное здоровье личности	2.5.		2		2	4	Подготовка к практическому занятию	Опрос	ОК-9, ПК- 12, ПСК-2
Итого по разделу			14		14	14			
3. Раздел Диагностика, профилактика	3. и								
3.1 3.1.Методы диагностики в психологии здоровья		5	4		4	2,2	Подготовка к практическому занятию	Опрос	ОК-9, ПК- 12, ПСК-2
3.2 3.2. Психологические основы			2		2	2	Подготовка к практическому занятию	Опрос	ОК-9, ПК- 12, ПСК-2
3.3 3.3. Основные принципы первичной			4		4	2	Подготовка к практическому занятию	Опрос	ОК-9, ПК- 12, ПСК-2
Итого по разделу			10		10	6,2			
Итого за семестр			36		36	32,2		экзамен	
Итого по дисциплине			36		36	32,2		экзамен	ОК-9,ПК- 12, ПСК-2

5 Образовательные технологии

1. Традиционные образовательные технологии

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

3. Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий. (ролевая игра, деловая игра, организационно-деятельностные игры).

4. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата.

5. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Ильина, Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3194.pdf&show=dcatalogues/1/1136688/3194.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Орехова, Т. Ф. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Педагогические здоровьесберегающие технологии» : учебное пособие / Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3681.pdf&show=dcatalogues/1/1527107/3681.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

4. Современные технологии здоровьесбережения : практикум / [сост.: Д. А. Хабибулин, Р. Р. Вахитов, Е. В. Абрамкин, А. В. Емельянов] ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3797.pdf&show=dcatalogues/1/1529948/3797.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

1. Слепухина Г. В. Социально-психологические основы работы с семьей [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Слепухина, О. Г. Петушкова, Н. В. Кобзева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2660.pdf&show=dcatalogues/1/1131308/2660.pdf&view=true> . - Макрообъект.

- Макрообъект.

2. Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3360.pdf&show=dcatalogues/1/1139105/3360.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-0997-7. - Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул.экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true>

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp

Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа / Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / Доска, мультимедийный проектор, экран, Комплекс компьютерный многофункциональный для исследования ЭЭГ ВП и ЭМГ «Нейрон-спектр-5», М4.1042684; Прибор для исследования нервной системы ВНС Спектр М4.1040523

Помещения для самостоятельной работы обучающихся / Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования / Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа

Тема	Вид	Содержание
Раздел 1. Психология здоровья как научное направление		
11. Основные понятия психологии здоровья. Задачи психологии здоровья	Подготовка к практическому занятию	<p>Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения. Из чего складывается образ жизни. Влияние образа жизни на здоровье.</p> <p>Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.</p> <p>Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.</p> <p>Покажите, в чем заключается взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами.</p> <p>Субъективная и объективная оценка здоровья. Отличия в образе жизни у различных социальных групп. Образ жизни и его три категории: уровень, качество стиль. Краткая характеристика этих категорий.</p>
1.2. Психологические факторы здоровья	Подготовка к практическому занятию	Здоровый образ жизни и его характеристика. Факторы риска для снижения уровня здоровья.
1.3. Потенциалы здоровья. Роль клинического психолога в системе оказания медицинской помощи	Подготовка к практическому занятию	<ul style="list-style-type: none"> Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс профессиональной деятельности Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения

Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье		
<p>2.1. Физическое здоровье личности</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p>	<p>В чем сущность понятия «физическое здоровье»? Каковы основные факторы физического здоровья? Какие законы определяют уровень физического развития? В чем сущность понятия «физическая подготовленность»? В чем сущность понятия «функциональная подготовленность»? Что представляют собой адаптационные резервы организма? Какова структура системы функциональных резервов адаптации организма? Здоровый образ жизни и конституция человека. Составные части конституции: рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, лимфогемотологическая, гормональная, энерго-акупунктурная.</p>
<p>2.2. Основы психологии здоровья личности</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p>	<p>Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья. Покажите, в чем заключается взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние</p>
<p>2.3. Составляющие психологической устойчивости</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p>	<p>Основные принципы здорового образа жизни: социальные и биологические. «Обратный эффект» от распространения установок на здоровый образ жизни. Пропаганда и культивирование здорового образа жизни.</p>

2.4. Акцентуации личности и психическое здоровье	Подготовка к практическому занятию	Акцентуация и психопатии. Психопатоподобный тип личности. Формирование психопатий. Виды акцентуаций
2.5. Социальное здоровье личности	Подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптационная модель здоровья. Научные теории В.Фрейда, Э.Эриксона, Э. Фромма. 2. Антропоцентрический эталон здоровья. Научные концепции экзистенциальной, гуманистической и трансперсональной психологии (Э.Эриксон, Э.Фромм, Г.Оллпорт, К.Роджерс, А.Маслоу, К.Юнг). 3. Определите установки в отношении толерантности личности во взаимодействии с окружающим миром.
Раздел 3. Диагностика, профилактика и охрана психического здоровья личности		
3.1. Методы диагностики в психологии здоровья		<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические методики диагностики отношения к ЗОЖ. 2. Методика отношения к здоровью Березовской 3. Индекс отношения к здоровью 4. «Мое здоровье» 5. Отношение к здоровью и болезни «Неоконченные предложения» адаптация Шац.
3.2. Психологические основы первичной профилактики зависимостей	Подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье в иерархии потребностей. 2. Методологические подходы к разработке оздоровительных программ.

<p>3.3. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p>	<p>Единая природа различных видов зависимого поведения. Динамика смены зависимостей в процессе развития личности. Груд и здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные типы профилактики: первичная, вторичная, третичная (классификация ВОЗ). • Модели обучения здоровому образу жизни Э. Чарлтона • Гуманистические модели здоровой личности • Интегративные модели здоровой личности.
---	---	--

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
Знать	<p>– <i>основные определения и понятия психологии здоровья;</i> - <i>социально значимые представления о здоровом образе жизни.</i></p>	<p style="text-align: center;">Перечень теоретических вопросов к экзамену</p> <p>Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.</p> <p>Можно ли утверждать, что в России XVII-XX вв. особое внимание уделялось проблеме здоровья в совокупном взаимодействии с окружающей средой?</p> <p>Охарактеризуйте социально значимые представления о здоровом образе жизни.</p> <p>Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.</p> <p>Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.</p> <p>Покажите, в чем заключается взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Дайте анализ психологических факторов здоровья.</p> <p>Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.</p> <p>Раскройте понятие «здоровье» как системное.</p> <p>Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.</p> <p>Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содержательную характеристику.</p> <p><i>И т.п.</i></p>
Уметь	<p>- <i>обсуждать способы эффективной профилактики здорового образа жизни в соответствии с социально значимыми представлениями в обществе;</i></p> <p>- <i>распознавать эффективные социально значимые представления о здоровом образе жизни от неэффективных..</i></p>	<p><i>Примерные практические задания для экзамена:</i></p> <p>1. Обсудите эффективные способы профилактики здорового образа жизни в соответствии с социально значимыми представлениями в обществе в ходе рассмотрения ответов на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс профессиональной деятельности • Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения • Аддиктивное поведение. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. • Основные составляющие здорового образа жизни. • Модели обучения здоровому образу жизни. • Структурные и динамические характеристики здоровой личности <p>1. Разделите эффективные социально значимые представления о здоровом образе жизни от неэффективных на примере рассмотрения следующих вопросов:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Каковы основные черты организма человека как сложной биологической системы?</p> <p>В чем сущность понятия «физическое здоровье»?</p> <p>Каковы основные факторы физического здоровья?</p> <p>Какие законы определяют уровень физического развития?</p> <p>В чем сущность понятия «физическая подготовленность»?</p> <p>В чем сущность понятия «функциональная подготовленность»?</p> <p>Что представляют собой адаптационные резервы организма?</p> <p>Какова структура системы функциональных резервов адаптации организма?</p> <p>Какое значение имеет двигательная активность для формирования состояния физического здоровья?</p> <p>Каковы методические подходы к объективной оценке уровня физического здоровья?</p> <p>В чем суть метода самооценки физического здоровья?</p> <p><i>И т.п.</i></p>
Владеть	<p>– методами диагностики и коррекции здорового образа жизни;</p> <p>– способами оценивания социально значимых представлений о здоровом образе</p>	<p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <p>1. Подберите адекватные методы диагностики и коррекции ЗОЖ в</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p><i>жизни.</i></p>	<p>следующих направлениях работы:</p> <p>Наркоэпидемии в России (особенности, тенденции).</p> <p>Физическая и психическая зависимость. Какое поведение соответствует понятию зависимое?</p> <p>Критерии разделения наркотиков на легальные и нелегальные.</p> <p>Курение и в чем состоит опасность употребления табака?</p> <p>Факторы риска и перечень причин, побуждающих людей курить.</p> <p>Что такое алкоголь? Каковы последствия употребления алкоголя?</p> <p>Факторы риска употребления алкоголя.</p> <p>Динамика психического состояния от употребления алкоголя (стадии опьянения).</p> <p>Стадии развития алкоголизма у подростков и взрослых.</p> <p>С какой целью употребляются лекарства без назначения врача? Каковы последствия этого?</p> <p>2. Отработайте способы оценивания социально значимых представлений о здоровом образе жизни в следующих заданиях курса:</p> <p>1. Студентам предлагается ознакомиться с основными методами и методиками психологической диагностики здоровья на основе изученного материала и методов психодиагностики.</p> <p>2. Предлагается в установленные сроки представить</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>авторскую программу психологической диагностики личности по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.</p> <p>3. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу психологической коррекции личности по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.</p> <p><i>И т.п.</i></p>
<p>ПК-12 - способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</p>		
<p>Знать</p>	<p>- психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы;</p> <p>- психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп;</p>	<p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Гендерные аспекты здоровья и охрана здоровья. 4. Модели личностного роста индивидов и группы. 5. Социальные изменения и здоровье общества. 6. Возрастные аспекты здоровья и личностный рост в различные возрастные периоды. 7. Охрана здоровья личности. 8. Отношение к здоровью и факторы, на него влияющие. 9. Основные категории образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни. 10. Психологические методики диагностики отношения к ЗОЖ. 11. Двигательная активность и здоровье 12. Здоровье в иерархии потребностей. 13. Методологические подходы к разработке оздоровительных программ. 14. Труд и здоровье.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<i>И т.п.</i>
Уметь	<p>- адекватно подбирать применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы;</p> <p>- анализировать и интерпретировать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p>Примерные практические задания для экзамена:</p> <p>1. Подберите и примените психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы в следующих заданиях и ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • индивидуально-типологический подход для психологии здоровья. • какой вклад вносит психологический тип, с одной стороны, и акцентуации – с другой, в общее психическое здоровье индивида? • назовите сильные стороны одного из психологических типов и покажите их адаптивное значение. • сформулируйте рекомендации по здоровому образу жизни для представителей сенсорно-планирующего типа. • опишите поведение и физиологические реакции людей интуитивно-чувственного типа в острых (кратковременных) стрессовых ситуациях. <p>2. Проанализируйте и осуществите интерпретацию психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост индивидов и групп в ходе выполнения следующего задания:</p> <p>Предлагается заполнить следующую таблицу, основываясь на реально осуществляемые мероприятия, занятия и т.п. по сохранности и профилактики физического, психологического и социального здоровья в определенных социальных институтах общества. А также необходимо предложить несколько своих мероприятий и пр. с целью оптимизации указанных видов здоровья в тех же социальных институтах.</p> <p>3. Подберите адекватные методы и технологии по следующим</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>направлениям работы психолога:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определите два основных подхода к проблеме профилактики старения, существующих в настоящее время. Особенности современного состояния проблемы алкоголизма и наркомании в России. Теоретическое и практическое значение разработки проблемы для современного общества. • Понимание зависимости как личностного психологического расстройства. Склонность к зависимости как личностная характеристика. • Определение зависимости (по Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, ВОЗ). Признаки зависимости. Проблема классификации зависимостей. Мотивационные аспекты зависимости. Возникновение влечения: условия (напряженность потребности, объект опредмечивания и т.д.). Нормальное и патологическое влечение. Последствия зависимого поведения. • Типы воспитания в семье и типы семей, создающих высокий риск возникновения зависимого поведения, способствующие возникновению аддиктивного поведения (по Курек И.С.). • Личностные (психологические) факторы, детерминирующие возникновение и развитие зависимости. • Особенности психологических защит зависимой личности. Особенности самоотношения зависимой личности. • Биологические факторы, детерминирующие зависимое поведение. • Роль возрастных особенностей в формировании зависимого поведения. • Подростковый период как критический для формирования зависимости.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<i>И т.п.</i>
Владеть	- <i>навыком подбора адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.</i>	<p>1. Подберите адекватные методики и технологии по следующим направлениям работы психолога:</p> <p>Личностные характеристики зависимых от ПАВ? Охарактеризуйте личностные типы наркозависимых.</p> <p>Стадии развития зависимости от наркотических веществ.</p> <p>Факторы риска употребления наркотиков у подростков.</p> <p>Факторы защиты от употребления ПАВ.</p> <p>Ориентировочные индикаторы употребления наркотиков (медико-биологические, неспецифические).</p> <p>Специфические маркеры употребления конкретных наркотических веществ.</p> <p>Созависимость и каковы ее симптомы?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Студентам предлагается ознакомиться с основными методами и методиками психологической диагностики здоровья на основе изученного материала и методов психодиагностики. • Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу психологической диагностики личности по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом – личностный рост, ЗОЖ и пр. • Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу психологической коррекции личности по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<i>И т.п.</i>
ПСК -2 - способностью формировать установки в отношении здорового образа жизни, гармоничного развития, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей		
Знать	<p>- <i>установки в отношении здорового образа жизни и гармоничного развития личности;</i></p> <p>- <i>установки в отношении толерантности личности во взаимодействии с окружающим миром.</i></p>	<p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Определение психологии здоровья как междисциплинарной науки. Ее практические и теоретические задачи. 5. Влияние социокультурных факторов на понятия «норма», «здоровье», «болезнь». 6. Определите установки в отношении здорового образа жизни и гармоничного развития личности. 7. Античный эталон здоровья. 8. Адаптационная модель здоровья. Научные теории З.Фрейда, Э.Эриксона, Э. Фромма. 9. Антропоцентрический эталон здоровья. Научные концепции экзистенциальной, гуманистической и трансперсональной психологии (Э.Эриксон, Э.Фромм, Г.Оллпорт, К.Роджерс, А.Маслоу, К.Юнг). 10. Определите установки в отношении толерантности личности во взаимодействии с окружающим миром. 11. Здоровье как системное понятие. Уровни и аспекты здоровья человека. 12. Индивидуальное и общественное здоровье. Их количественные и качественные критерии. 13. Классификация факторов, влияющих на здоровье индивида. 14. Подходы и методы оценки физического здоровья

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>15. Здоровье социальных классов. И т.п.</p>
<p>Уметь</p>	<p>- применять знания по психологии здоровья для продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей;</p> <p>- анализировать установки в отношении здорового образа жизни и гармоничного развития личности.</p>	<p>Уметь решать примерные практические задания для экзамена:</p> <p>1. Примените знания по психологии здоровья для продуктивного преодоления профессиональных и жизненных ситуаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основными составляющими здорового образа жизни личности, в том числе, являются потенциалы ее здоровья. Основываясь на данном факте, предлагается указать несколько параметров, доказывающих связь основных видов здоровья (физическое, психическое и социальное) с каждым из потенциалов здоровья личности. Каждую связь также необходимо подтвердить примером из личного опыта, или опыта общения с другими людьми, или из знаний, полученных в процессе обучения и СМИ. В итоге работы материал выстраивается в следующую таблицу с целью ее наглядного восприятия и усвоения данного материала. <p>2. Проанализируйте установки в отношении здорового образа жизни и гармоничного развития личности в ходе обсуждения следующих проблем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Алкогольная зависимость. Неоднозначность в понимании природы алкогольной зависимости. Основные теории алкоголизма. Алкоголизм как заболевание. Стадии алкоголизма. Синдром алкоголизма. Временная динамика алкогольной зависимости у мужчины и женщины. • Влияние микросреды на формирование склонности к алкоголизму. Отклонения в развитии личности как предпосылки алкоголизма. Личностные особенности субъектов, предрасположенных к

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>алкоголизму. Варианты личностных изменений при алкоголизме</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наркотическая зависимость. Виды психоактивных веществ. Психологические характеристики личности, зависимой от наркотиков. • Табачная зависимость. • Пищевая зависимость. Нервная анорексия как вид зависимости. • Изменения самосознания, изменения структуры мотивов у больных анорексией. • Процессуальные зависимости: игромания, работоголизм • Единая природа различных видов зависимого поведения. Динамика смены зависимостей в процессе развития личности. • Основные типы профилактики: первичная, вторичная, третичная (классификация ВОЗ). • Модели обучения здоровому образу жизни Э. Чарлтона • Гуманистические модели здоровой личности • Интегративные модели здоровой личности. <p><i>И т.п.</i></p>
Владеть	<p>- <i>навыком толерантного взаимодействия личности с окружающим миром;</i></p> <p>- <i>способами продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей.</i></p>	<p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу развития толерантного взаимодействия личности с окружающим миром. 2. Определите способы продуктивного преодоления профессиональных и жизненных трудностей по следующим направлениям работы психолога: <ul style="list-style-type: none"> • Основные психологические проблемы людей интуитивно-

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>чувственного типа и пути их решения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Акцентуации личности. • Направления психологической коррекции при выраженной психастенической акцентуации. • Сущность психологических проблем при истероидной акцентуации личности и определите пути их психокоррекции. • Попробуйте самостоятельно проанализировать влияние возможных взаимосвязей между типом и акцентуациями личности на гипотетическом примере. <p><i>И т.п.</i></p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология здоровья» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по заданиям: теоретическим вопросам (два вопроса) и практическое задание (одно задание).

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций ОК-9, ПК-12 и ПСК-2, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций ОК-9, ПК-12 и ПСК-2: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций ОК-9, ПК-12 и ПСК-2 в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Приложение 3

Методические рекомендации

На лекционных занятиях излагаются основные теоретические вопросы содержания курса, однако предполагается также широкое использование интерактивных форм занятий (в первую очередь – дискуссий). Система контроля усвоения знаний предполагает балльно-рейтинговую оценку выполнения различных форм работ: контрольных работ, рефератов, коллоквиума, эссе, индивидуальных проектов, выступления на семинарах.

Для создания условий усвоения дисциплины используются:

- ◆ учебно-методическая литература;
- ◆ операционализация содержания дисциплины при его изложении на лекциях и обсуждении на семинарах, при отработке на практических занятиях;
- ◆ имеющие дидактическое значение вербальные и невербальные коммуникативные возможности преподавателя;
- ◆ аудио- и визуальные технические средства обучения (ТСО), позволяющие расширить возможности восприятия информации студентами (наглядные пособия: таблицы, схемы, плакаты, кино-, видеоматериалы и т.п.).

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс, семинары и практические занятия, и самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся в виде семинаров, организации дискуссий, докладов, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, обсуждения индивидуальных проектов. В соответствии с требованиями учебного процесса широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий в виде организации дискуссий, выступления на семинарах, работы над индивидуальными проектами. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 60% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям, текущему, промежуточному контролю и включает работу с научной и методической литературой, подготовку планов организации дискуссий, оформления конспектов, подготовку ответов на вопросы и индивидуальные задания.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

Исходный уровень знаний студентов определяется краткими опросами на первых семинарских занятиях, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, во время проведения дискуссий, при решении типовых ситуационных задач.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Выполнение практических заданий направлены:

- на проверку уровня понимания вопросов, рассмотренных по учебной литературе, степени и качества усвоения материала;
- на закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- на обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой.

При выполнении работ возможно сочетание репродуктивных, частично-поисковых и поисковых заданий.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся пользуются подробными инструкциями, в которых указаны:

- цель и ход работы;
- пояснения (теоретические положения и понятия);
- оборудование и материалы;
- порядок выполнения работы;
- тип выводов (без формулировок);
- контрольные вопросы;
- литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся не пользуются подробными инструкциями, им не дается порядок выполнения необходимых действий; такие работы требуют от студентов самостоятельного подбора материала и методики, выбора способов выполнения работы.

В работах, носящих поисковый характер, обучающиеся должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Формы организации работы на практических и лабораторных занятиях: фронтальная, групповая, индивидуальная.

При фронтальной форме организации занятий все выполняют одновременно одно и то же задание.

При групповой форме организации занятий одна и та же работа выполняется в малых учебных группах, состоящих из нескольких человек в парах или тройках.

Оформление практических работ в виде отчетов должно производиться после окончания работы непосредственно на занятии, при наличии свободного времени или дома. Для подготовки к защите отчета следует проанализировать экспериментальные результаты, сопоставить их с известными теоретическими положениями или эмпирическими справочными данными, обобщить результаты исследований в виде лаконичных выводов по работе.

