



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
Директор ИГО
Л.Н. Санникова

06.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки (специальность)
37.05.02 Психология служебной деятельности

Направленность (профиль/специализация) программы
Психология безопасности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения
очная

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

Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1137)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
22.01.2025, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
06.02.2025 г. протокол № 6

Председатель _____ Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры Психологии,

_____ Н.Р. Колобова

Рецензент:
директор ООО "Линия жизни",

_____ И. Ю. Бочкарева



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

способности разрабатывать и реализовывать коррекционные, развивающие и реабилитационные программы, основанные на принципах психологической безопасности; организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; 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 часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Педагогическая психология

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

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

Производственная - практика по получению опыта профессиональной деятельности

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Производственная – преддипломная практика

Учебная -практика по получению профессиональных умений и навыков

Методы психотерапии

Психология безопасности

Разработка профилактических, развивающих, реабилитационных и коррекционных программ

Нейролингвистическое программирование

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

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:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен разрабатывать и реализовывать коррекционные, развивающие и реабилитационные программы, основанные на принципах психологической безопасности
ПК-2.1	Владеет теоретическими основами коррекционной, развивающей и реабилитационной работы с разными категориями населения в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений
ПК-2.2	Осуществляет разработку и реализацию коррекционно- развивающих и реабилитационных программ, основанных на принципах психологической безопасности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 73,9 акад. часов;
- аудиторная – 72 акад. часов;
- внеаудиторная – 1,9 акад. часов;
- самостоятельная работа – 106,1 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Психология здоровья как научное направление								
1.1 1.1. Основные понятия психологии здоровья. Задачи психологии здоровья	5	9		9	26,5	Составление глоссария по теме	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-2.1, ПК- 2.2
1.2 1.2. Психологические факторы здоровья		9		9	26,5	Подготовка к практическим занятиям	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-2.1, ПК- 2.2
Итого по разделу		18		18	53			
2. Раздел 2. Физическое, психическое и социальное здоровье								
2.1 2.3. Составляющие психологической устойчивости	5	9		9	26,5	Составление структурно-логической схемы	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-2.1, ПК- 2.2
Итого по разделу		9		9	26,5			
3. Раздел 3. Диагностика, профилактика и охрана психического здоровья личности								
3.1 3.1.Методы диагностики в психологии здоровья	5	9		9	22,7	Составление кроссворда по теме занятия Опрос на лекционном занятии	Опрос на лекционном занятии	ПК-2.1, ПК- 2.2
Итого по разделу		9		9	26,6			
Итого за семестр		36		36	102,2		зач	
Итого по дисциплине		36		36	106,1		зачет с оценкой	

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. Марютина, Т. М. Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая : учебник / Т.М. Марютина. – 4-е изд., пер. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 436 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/13521. - ISBN 978-5-16-010818-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/read?id=350389>(дата обращения: 15.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

2. Кувшинова, И. А. Анатомия, физиология и патология сенсорных систем : учебное пособие / И. А. Кувшинова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/ToView/21198?idb=db0109> (дата обращения: 15.01.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

1. Мусийчук, М. В. Ассесмент. Психологическая диагностика : практикум / М. В. Мусийчук, С. В. Мусийчук ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1630> (дата обращения: 15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Мусийчук, М. В. Проективные методы в психологии. Иллюстрированное руководство : практикум / М. В. Мусийчук, С. В. Мусийчук ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20704> (дата обращения: 15.01.2025). - 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

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

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-методической документации.

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.

Методические указания по написанию реферата

1.1. Общие положения

Реферат является формой текущего контроля (оценки) знаний. Данный вид контроля позволяет объективно оценить уровень подготовленности и самостоятельности студента по одной из ключевых тем изучаемого курса «Психофизиология» в межсессионный период.

Выполнение работы предполагает самостоятельную работу студента по выбранной теме на основе изучения научной литературы.

Цель выполнения реферата - формирование прочных знаний, навыков и умений студентов по предлагаемому курсу на основе следующих дидактических компонентов образовательного процесса:

1. Понимание теоретического материала изучаемого курса;
2. Формирование навыков:
 - самостоятельной работы с различными видами источников по выбранной проблеме (теме);
 - подбора, обработки и систематизации материала (информации) по выбранной теме;
 - обобщения, формулирования выводов и оформления их в различной форме (текст, таблицы, графики, схемы);
3. Формирование умения грамотно и логично излагать письменно материал (информацию) по заявленной теме.

Внимание! Реферат, выполненный *не по своему варианту*, к проверке и защите *не допускается*.

Структура и оформление работы

Реферат должен быть оформлен согласно требованиям предъявляемым к данному виду работы.

Необходимые требования для оформления реферата:

- наличие титульного листа;
- развернутый план;
- список использованной литературы, не менее 5 источников.

Титульный лист.

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование министерства, вуза кафедры, название дисциплины и темы, номер группы, фамилия, имя и отчество исполнителя, фамилия, имя и отчество проверяющего (приложение 1).

Наименование темы реферата на титульном листе должно соответствовать формулировке ее в перечне. Изменения допускаются только по согласованию с преподавателем (ведущим данный курс).

Содержание

В содержании пишется план изложения вопроса, список используемой литературы, приложения.

План – это логический каркас рассмотрения проблемы (темы). План должен быть сложным, развернутым, включающим в виде параграфов и подпараграфов более дробные логические членения. Правильно составить сложный план не легко, сначала следует начать с простого, а затем продумать субординацию пунктов и превратить его в сложный. В отдельных темах допускается использование простого плана.

Наименование каждого пункта плана (подпункта) приводится с новой строки. Против каждого из них с правой стороны листа указывается номер страницы. Приложения к работе имеют свой порядковый номер.

Список литературы

В список литературы включаются все источники, которые были изучены и использованы при выполнении работы. Список литературы рекомендуется приводить алфавитном порядке.

Приложения

К тексту реферата как иллюстративный материал могут быть приложены «Приложения» в виде графиков, схем, таблиц, диаграмм. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на котором в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №) если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы.

По оформлению реферата предъявляются следующие требования.

1. Текст представляется в компьютерном исполнении (в виде исключения допускается рукописный вариант), без стилистических и грамматических ошибок.

2. Текст должен иметь книжную ориентацию, набираться через 1,5–2 интервала на листах формата А4 (210 x 297 мм). Для набора текста в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRoman, размер шрифта – 14 пт. При использовании других текстовых редакторов шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований – 60 строк на лист (через 2 интервала).

3. Поля страницы: левое – 3 см., правое – 1,5 см., нижнее – 2 см., верхнее – 2. Абзац (красная строка) должен равняться четырем знакам (1,25 см).

4. Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

5. Каждая структурная часть реферата (введение, разделы основной части, заключение и т. д.) начинается с новой страницы.

6. Заголовки разделов, введение, заключение, библиографический список набираются прописным полужирным шрифтом.

7. Не допускаются подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовков.

8. После заголовка, располагаемого посередине строки, точка не ставится.

9. Расстояние между заголовком и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

10. Формулы внутри реферата должны иметь сквозную нумерацию и все пояснения используемых в них символов.

11. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы должны иметь нумерацию.

12. Ссылки на литературные источники оформляются в квадратных скобках, где вначале указывается порядковый номер по библиографическому списку, а через запятую номер страницы.

13. Все страницы реферата, кроме титульного листа, нумеруются арабскими цифрами. Номер проставляется внизу в центре страницы.

14. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.

15. Объем реферата в среднем - 15-20 страниц (или 25-40 тыс. печатных знаков) формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

16. В списке использованной литературе в реферате должно быть не менее пяти источников.

17. Все структурные части реферата сшиваются в той же последовательности, как они представлены в структуре.

1.3. Критерии оценки

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);

- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);

- личные заслуги автора реферата (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);

- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)

- культура оформления материалов работы (соответствие реферата всем стандартным требованиям);

- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;

- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);

- использование литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа допускается к защите, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Внимание.1. Не допускается сдача скачанных из сети Internet рефератов, поскольку, **во-первых,** это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, **во-вторых,** это приводит к формализации получения знаний, **в-третьих,** в мировой практике

ведется борьба с плагиатом при сдаче рефератов вплоть до отчисления студентов от обучения.

В подобном случае реферат не принимается к защите и вместо него выдается новая тема.

Критерии оценки:

– на оценку **«отлично»** – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку **«хорошо»** – студент должен показать знания не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам;

– на оценку **«удовлетворительно»** – студент должен показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения простых задач;

– на оценку **«неудовлетворительно»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Примерная тематика рефератов по дисциплине:

1. Понятие и составляющие здорового образа жизни.
2. Валеология и ее значение для становления психологии здоровья.
3. Информационный стресс.
4. Значение психической саморегуляции для сохранения психического здоровья.
5. Психологическая устойчивость личности.
6. Саморазрушающее поведение человека.
7. Профилактика старения.
8. Обеспечение безопасности труда.
9. Понятие нормы и патологии психического здоровья.
10. Профессиональная дезадаптация.
11. Стресс и его значение в жизни человека.
12. Способы и приемы совладания со стрессом.
13. Роль организации в обеспечении здоровья сотрудников.
14. Двигательная активность и здоровье человека.
15. Гендерные различия в здоровье.
16. Компьютер и здоровье человека.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	
а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:	
ПК-2: Способен разрабатывать и реализовывать коррекционные, развивающие и реабилитационные программы, основанные на принципах психологической безопасности	
<p>ПК-2.1: Владеет теоретическими основами коррекционной, развивающей и реабилитационной работы с разными категориями населения в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние. Можно ли утверждать, что в России XVII-XX вв. особое внимание уделялось проблеме здоровья в совокупном взаимодействии с окружающей средой? Охарактеризуйте социально значимые представления о здоровом образе жизни. 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. Дайте анализ психологических факторов здоровья. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья. Раскройте понятие «здоровье» как системное. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содержательную характеристику. И т.п.</p> <p>Гендерные аспекты здоровья и охрана здоровья. Модели личностного роста индивидов и группы. Социальные изменения и здоровье общества. Возрастные аспекты здоровья и личностный рост в различные возрастные периоды. Охрана здоровья личности. Отношение к здоровью и факторы, на него влияющие. Основные категории образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Психологические методики диагностики отношения к ЗОЖ. Двигательная активность и здоровье Здоровье в иерархии потребностей. Методологические подходы к разработке оздоровительных программ. Труд и здоровье. И т.п.</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: 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 Разделите эффективные социально значимые представления о здоровом образе жизни от неэффективных на примере рассмотрения следующих вопросов: Каковы основные черты организма человека как сложной биологической системы? 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? Какое значение имеет двигательная активность для формирования состояния физического здоровья? Каковы методические подходы к объективной оценке уровня физического</p>

здоровья? В чем суть метода самооценки физического здоровья? И т.п.

Контрольные вопросы по курсу:

1. Определение психологии здоровья, задачи исследований, взаимосвязь с другими науками.
2. Здоровье как системное понятие. Значение здоровья в жизни и профессиональной деятельности человека.
3. Науки о здоровье и их вклад в становление психологии здоровья.
4. История становления и современное состояние психологии профессионального здоровья в России и за рубежом.
5. Уровни рассмотрения здоровья.
6. Критерии психического здоровья человека.
7. Понятие физического здоровья, факторы, роль двигательной активности.
8. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
9. Понятие социального здоровья. Взаимосвязь социальной структуры и здоровья человека
10. Влияние семьи на психическое здоровье личности.
11. Охарактеризуйте гендерные различия в уровне здоровья.
12. Факторы психического здоровья студентов.
13. Понятие профессионального здоровья, факторы профессиональной работоспособности.
14. Понятие надежности профессиональной деятельности.
15. Работоспособность и функциональные состояния человека в труде.
16. Понятие профессионального стресса.
17. Виды профессионального стресса.
18. Ведущие стрессогенные факторы профессиональной деятельности.
19. Формы проявления производственных стрессов и их последствия.
20. Определение «выгорания» и его негативные последствия для психического и социального здоровья. Факторы риска выгорания.
21. Основные симптомы и причины выгорания в профессиях типа «человек-человек».
22. Личностные и поведенческие ресурсы преодоления выгорания.
23. Условия труда и их значение для профессионального здоровья.
24. Понятие безопасности труда. «Человеческий фактор» в профессиональной деятельности.
25. Компоненты психологического обеспечения профессионального здоровья.
26. Профилактика профессиональных стрессов: организационные меры и индивидуальные подходы.
27. Понятие профессиональной реабилитации.
28. Роль психической саморегуляции в укреплении психического здоровья.
29. Понятие психологической устойчивости личности.
30. Понятие «образ жизни». Принципы и составляющие здорового образа жизни.

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 зачета с оценкой:

– на оценку «отлично» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, 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: 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 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.