

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 07.04.2020
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология здоровья»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Направленность ОПОП Клинико-психологическая диагностика,
консультирование и психотерапия

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 месяцев

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01. Клиническая психология, утвержденного Министерством образования и науки РФ «26» мая 2020г, приказ № 683
- 2) Учебного плана по специальности 37.05.01. Клиническая психология, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России 30.04.2021 г. протокол № 4.
- 3) Профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере", утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ «18» ноября 2013 г., приказ № 682н
- 4) Профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ «27» июля 2015 г., приказ № 514н

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой психологии и педагогики «11» мая 2021 г. (протокол № 7/1)

Заведующий кафедрой И.В. Новгородцева

ученым советом социально-экономического факультета «12» мая 2021 г. (протокол № 3)

Председатель совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «20» мая 2021 г. (протокол № 6)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Старший преподаватель
кафедры психологии и педагогики Е.М. Козволина

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Типы задач профессиональной деятельности	4
1.6. Планируемые результаты освоения программы - компетенции выпускников, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы	4
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	6
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	6
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	6
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	6
3.4. Тематический план лекций	7
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	10
3.7. Лабораторный практикум	10
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	11
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	11
4.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	11
4.1.1. Основная литература	11
4.1.2. Дополнительная литература	11
4.2. Нормативная база	11
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	11
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	11
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	12
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	12
5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине	13
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	16
Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)

овладение обучающимися знаниями и практическими навыками в области психологии здоровья, основами психологической грамотности для использования этих знаний в профессиональной деятельности клинического психолога.

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)

1. Изучение теоретико-методологических основ психологии здоровья.
2. Формирование навыков психологического консультирования населения с целью выявления индивидуально-психологических и социально-психологических факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств.
3. Формирование навыков определения уровня психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология здоровья» относится к блоку ФТД. Факультативы.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: Психология личности, Психология развития и возрастная психология.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Психология зависимого поведения.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;

психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;

формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;

психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;

психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;

психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

1.5. Типы задач профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: **консультативный и психотерапевтический.**

1.6. Планируемые результаты освоения программы - компетенции выпускников, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/	Результаты освоения ОПОП (индекс и содержание ком-	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства	№ раздела дисциплины, № се-
------	--	----------------------------------	--	--------------------	-----------------------------

п	петенции)		Знать	Уметь	Владеть	для текущего контроля	для промежуточной аттестации	местра, в которых формируется компетенция
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ОПК-9 Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ИД ОПК 9.1 Осуществляет психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	Основы психологии здоровья; индивидуально-психологических и социально-психологических факторы риска дезадаптации	Определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза	Навыками психолого-профилактической деятельности среди различных групп населения	Собеседование, доклады	тестирование, собеседование	Разделы № 1,2,3 Семестр 8.

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		№ 8
1	2	3
Контактная работа (всего)	72	72
в том числе:		
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	52	52
Самостоятельная работа (всего)	36	36
в том числе:		
- Подготовка к занятиям	9	9
- Подготовка к текущему контролю	9	9
- Подготовка к промежуточной аттестации	9	9
- Подготовка докладов	9	9
Вид промежуточной аттестации	зачет	+
Общая трудоемкость (часы)	108	108
Зачетные единицы	3	3

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОПК-9	Введение в психологию здоровья	<u>Лекции:</u> Здоровье как системное понятие; Физическое, психическое и социальное здоровье; Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики. <u>Практические занятия:</u> Факторы здоровья; Античная концепция здоровья; Адаптационная модель здоровой личности; Антропоцентрический эталон здоровья; Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории; Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии.
2.	ОПК-9	Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья	<u>Лекции:</u> Внутренняя картина здоровья на разных этапах онтогенеза. <u>Практические занятия:</u> Гендер и здоровье; Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства; Психологические аспекты здоровья в период младшего школьного возраста; Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества; Психологические аспекты здоровья в период взрослости; Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
3.	ОПК-9	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	<u>Лекции:</u> Психологическое обеспечение профессионального здоровья; Профилактика, сохранение и укрепление здоровья. <u>Практические занятия:</u> Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления; Психодиагностика здоровья; Компоненты здорового образа жизни; Психическая саморегуляция и здоровье; Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин		
		1	2	3
1	Психология зависимого поведения	+	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6
1	Введение в психологию здоровья	6	14	8	28
2	Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья	6	24	14	44
3	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	8	14	14	36
4	Вид промежуточной аттестации	зачет		+	
5	Итого:	20	52	36	108

3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
				сем. № 8
1	2	3	4	5
1	1	Здоровье как системное понятие	История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Критерии психического и социального здоровья.	2
2	1	Физическое, психическое и социальное здоровье	Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Понятие «психическое здоровье». Критерии психического здоровья. Психологическая устойчивость, ее составляющие. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Понятие «социальное здоровье». Критерии социального здоровья. Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.	2
3	1	Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики.	Понятие о здоровом образе жизни. Структура образа жизни в представлении разных авторов. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье.	2
4	2	Внутренняя картина здоровья на разных этапах онтогенеза	Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения.	6
5	3	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессио-	4

			нальная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Работоспособность как критерий проф. здоровья. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.	
6	3	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения. Методы профилактики и укрепления здоровья. Информирование, консультирование, тренинг как методы профилактики и укрепления здоровья.	4
Итого:				20

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				сем. № 8
1	2	3	4	5
1	1	Факторы здоровья	<i>Практическая подготовка.</i> Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.	2
2	1	Античная концепция здоровья	<i>Практическая подготовка.</i> Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности.	2
3	1	Адаптационная модель здоровой личности.	<i>Практическая подготовка.</i> Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья.	2
4	1	Антропоцентрический эталон здоровья.	<i>Практическая подготовка.</i> Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности. Представления о зрелой и здоровой личности Э.Эриксона, Э.Фромма, Г.Олпорта, К.Р.Роджерса, А.Маслоу. Здоровая личность в представлении современных авторов.	2
5	1	Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттео-	<i>Практическая подготовка.</i> Цензура и сопротивление. Либи́до и агрессивная энергия. Динамизмы: катексис, сублимация, конверсия, диссоциация. Сексуальные неврозы (З.Фрейд). Мистические неврозы в аналитической психологии (К.Юнг). Невроз адлеровского типа (А.Адлер). Ситуационные и	4

		рии	характерологические неврозы (К.Хорни). Концепция невроза и поведенческая психотерапия (А.Лазарус). Условно-рефлекторная терапия В.М. Бехтерев. Работа с сопротивлениями в терапии (Ф.Перлз)	
6	1	Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии	<i>Практическая подготовка.</i> Понимание здоровья и болезни в трудах В.Н.Мясищева, в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья. Национальные образы здоровья и болезни.	2
7	2	Гендер и здоровье	<i>Практическая подготовка.</i> Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предрасположения специалистов	2
8	2	Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства	<i>Практическая подготовка.</i> Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье. Психологические аспекты здоровья детей периода младенчества, раннего детства, дошкольного возраста.	6
9	2	Психологические аспекты здоровья в период младшего школьного возраста	<i>Практическая подготовка.</i> Факторы, влияющие на психическое здоровье младших школьников. Тревожность в младшем школьном возрасте, виды тревожности, диагностика и профилактика тревожности.	4
10	2	Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества	<i>Практическая подготовка.</i> Факторы, влияющие на психическое здоровье подростка. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.	6
11	2	Психологические аспекты здоровья в период взрослости.	<i>Практическая подготовка.</i> Факторы, влияющие на психическое здоровье взрослых людей. Критерии психологической зрелости. Социальные и возрастные кризисы и их взаимосвязь с психическим здоровьем взрослого человека.	4
12	2	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	<i>Практическая подготовка.</i> Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи.	2

13	3	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	<i>Практическая подготовка.</i> Феномен выгорания и его причины. Выгорание и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.	2
14	3	Психодиагностика здоровья	<i>Практическая подготовка.</i> Психодиагностическое исследование лиц без признаков психической патологии. Выбор методик под конкретный случай. Отработка навыков составления программы укрепления здоровья на базе данных психологического исследования. Отработка навыков обследования здоровых лиц и составления «психологического портрета».	4
15	3	Компоненты здорового образа жизни	<i>Практическая подготовка.</i> Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика. Влияние термических раздражителей на организм человека. Закаливание и банные процедуры. Принципы организации рационального питания. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).	2
16	3	Психическая саморегуляция и здоровье	<i>Практическая подготовка.</i> Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции.	2
17	3	Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	<i>Практическая подготовка.</i> Проблемы анализа и оценки нормального психического развития. Создание «психологического портрета». Перспективы практического интегративного укрепления здоровья. Стрессоры, травматические события в жизни здоровой личности.	2
18	3	Зачетное занятие	Тестирование, собеседование	2
Итого:				52

3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	8	Введение в психологию здоровья	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточной аттестации, подготовка докладов	8
2		Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточной аттестации, подготовка докладов	14
3		Профилактика, сохранение и укрепление здоровья	подготовка к занятиям, подготовка к текущему контролю, подготовка к промежуточной аттестации, подготовка докладов	14
Итого часов в семестре:				36
Всего часов на самостоятельную работу:				36

3.7. Лабораторный практикум - не предусмотрен учебным планом

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ - не предусмотрены учебным планом

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

4.1.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Психологические основы здоровья человека: учебное пособие	И.А. Новикова, В.В. Попов	СПб.: СпецЛит, 2017	15	-

4.1.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов.	Васильева О.С.	Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011	-	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2.	Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие	отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др.	М.: Институт психологии РАН, 2014	-	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

4.2. Нормативная база – не имеется.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) – не имеется.

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный).

2. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный).

3. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 150-249 Node 1 year Educational Renewal License, срок использования с 29.04.2021 до 24.08.2022 г., номер лицензии 280E-210429-102703-540-3202.

4. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки).

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.

- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	№ 313 г. Киров, ул. К. Маркса 137 (1 корпус)	учебная мебель, ПК, мультимедиа оборудование
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	№ 313 г. Киров, ул. К. Маркса 137 (1 корпус)	учебная мебель, ПК, мультимедиа оборудование
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	№ 313 г. Киров, ул. К. Маркса 137 (1 корпус)	учебная мебель, ПК, мультимедиа оборудование
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	№ 313 г. Киров, ул. К. Маркса 137 (1 корпус)	учебная мебель, ПК, мультимедиа оборудование
помещения для самостоятельной работы	№ 220 г. Киров, ул. К. Маркса 137 (1 корпус)	учебная мебель, ПК

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает: контактную (работа на лекциях и практических занятиях) и самостоятельную работу.

Основное учебное время выделяется на практические занятия.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения), а также самостоятельная работа обучающихся.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по психологии здоровья. При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков межличностной коммуникации, принятия решений (путем проведения групповых дискуссий, группового тестирования, тренингов, анализа ситуаций), преподавания дисциплины в форме курса, проводимого Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Лекции:

Классическая лекция. Рекомендуется при изучении тем: «Здоровье как системное понятие», «Физическое, психическое и социальное здоровье», «Модель здоровой личности, её структурные и динамические характеристики», «Внутренняя картина здоровья на разных этапах онтогенеза», «Психологическое обеспечение профессионального здоровья» «Профилактика, сохранение и укрепле-

ние здоровья».

На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету, а также для самостоятельной работы.

Изложение лекционного материала проводится в мультимедийной форме. Смысловая нагрузка лекции смещается в сторону от изложения теоретического материала к формированию мотивации самостоятельного обучения через постановку проблем обучения и показ путей решения профессиональных проблем в рамках той или иной темы. При этом основным методом ведения лекции является метод проблемного изложения материала.

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области психологии здоровья.

Практические занятия проводятся в виде собеседований, обсуждений в микрогруппах.

Выполнение практической работы обучающиеся производят как в устном, так и в письменном виде, в виде презентаций и докладов.

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебной дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий: - семинар традиционный по темам: «Античная концепция здоровья», «Адаптационная модель здоровой личности», «Антропоцентрический эталон здоровья», «Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории», «Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии», «Гендер и здоровье», «Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства», «Психологические аспекты здоровья в период младшего школьного возраста», «Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества», «Психологические аспекты здоровья в период взрослости», «Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья».

- семинар-дискуссия по темам: «Факторы здоровья», «Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления», «Психодиагностика здоровья», «Компоненты здорового образа жизни», «Психическая саморегуляция и здоровье», «Профилактика, сохранение и укрепление здоровья».

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Психология здоровья» и включает подготовку к занятиям, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации, подготовку докладов.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Психология здоровья» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры. Во время изучения дисциплины обучающиеся изучают то содержание тем, которое отводится на СРС.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется собеседованием.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме собеседования и подготовки докладов.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием тестирования, собеседования.

5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по дисциплине осуществляется в соответствии с «Порядком реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России», введенным в действие 01.11.2017, приказ № 476-ОД.

Дистанционное обучение реализуется в электронно-информационной образовательной среде Университета, включающей электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные и телекоммуникационные технологии, технологические средства, и обеспечивающей освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения.

Электронное обучение (ЭО) – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и преподавателя.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и преподавателя. Дистанционное обучение – это одна из форм обучения.

При использовании ЭО и ДОТ каждый обучающийся обеспечивается доступом к средствам электронного обучения и основному информационному ресурсу в объеме часов учебного плана, необходимых для освоения программы.

В практике применения дистанционного обучения по дисциплине используются методики синхронного и асинхронного обучения.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение обучающегося и преподавателя в режиме реального времени – on-line общение. Используются следующие технологии on-line: вебинары (или видеоконференции), аудиоконференции, чаты.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между преподавателем и обучающимся в реальном времени – так называемое off-line общение, общение в режиме с отложенным ответом. Используются следующие технологии off-line: электронная почта, рассылки, форумы.

Наибольшая эффективность при дистанционном обучении достигается при использовании смешанных методик дистанционного обучения, при этом подразумевается, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется посредством:

- размещения учебного материала на образовательном сайте Университета;
- сопровождения электронного обучения;
- организации и проведения консультаций в режиме «on-line» и «off-line»;
- организации обратной связи с обучающимися в режиме «on-line» и «off-line»;
- обеспечения методической помощи обучающимся через взаимодействие участников учебного процесса с использованием всех доступных современных телекоммуникационных средств, одобренных локальными нормативными актами;
- организации самостоятельной работы обучающихся путем обеспечения удаленного доступа к образовательным ресурсам (ЭБС, материалам, размещенным на образовательном сайте);
- контроля достижения запланированных результатов обучения по дисциплине обучающимися в режиме «on-line» и «off-line»;
- идентификации личности обучающегося.

Реализация программы в электронной форме начинается с проведения организационной встречи с обучающимися посредством видеоконференции (вебинара).

При этом преподаватель информирует обучающихся о технических требованиях к оборудованию и каналам связи, осуществляет предварительную проверку связи с обучающимися, создание и настройку вебинара. Преподаватель также сверяет предварительный список обучающихся с фактически присутствующими, информирует их о режиме занятий, особенностях образовательного процесса, правилах внутреннего распорядка, графике учебного процесса.

После проведения установочного вебинара учебный процесс может быть реализован асинхронно (обучающийся осваивает учебный материал в любое удобное для него время и общается с преподавателем с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени)

или синхронно (проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с преподавателем в режиме реального времени).

Преподаватель самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

При дистанционном обучении важным аспектом является общение между участниками учебного процесса, обязательные консультации преподавателя. При этом общение между обучающимися и преподавателем происходит удаленно, посредством средств телекоммуникаций.

В содержание консультаций входят:

- разъяснение обучающимся общей технологии применения элементов ЭО и ДОТ, приемов и способов работы с предоставленными им учебно-методическими материалами, принципов самоорганизации учебного процесса;
- советы и рекомендации по изучению программы дисциплины и подготовке к промежуточной аттестации;
- анализ поступивших вопросов, ответы на вопросы обучающихся;
- разработка отдельных рекомендаций по изучению частей (разделов, тем) дисциплины, по подготовке к текущей и промежуточной аттестации.

Также осуществляются индивидуальные консультации обучающихся в ходе выполнения ими письменных работ.

Обязательным компонентом системы дистанционного обучения по дисциплине является электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК), который включает электронные аналоги печатных учебных изданий (учебников), самостоятельные электронные учебные издания (учебники), дидактические материалы для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации, аудио- и видеоматериалы, другие специализированные компоненты (текстовые, звуковые, мультимедийные). ЭУМК обеспечивает в соответствии с программой организацию обучения, самостоятельной работы обучающихся, тренинги путем предоставления обучающимся необходимых учебных материалов, специально разработанных для реализации электронного обучения, контроль знаний. ЭУМК размещается в электронно-библиотечных системах и на образовательном сайте Университета.

Используемые виды учебной работы по дисциплине при применении ЭО и ДОТ:

№ п/п	Виды занятий/работ	Виды учебной работы обучающихся	
		Контактная работа (on-line и off-line)	Самостоятельная работа
1	Лекции	-веб-лекции (вебинары) - видеолекции - лекции-презентации	- работа с архивами проведенных занятий - работа с опорными конспектами лекций - выполнение контрольных заданий
2	Практические, семинарские занятия	- вебинары - видеодоклады	- работа с архивами проведенных занятий - самостоятельное изучение учебных и методических материалов - решение тестовых заданий и ситуационных задач - самостоятельное выполнение заданий и отправка их на проверку преподавателю
3	Консультации (групповые и индивидуальные)	- консультации в чате	- консультации-форумы (или консультации в чате) - консультации посредством образовательного сайта
4	Контрольные, проверочные, самостоятельные работы	- видеозащиты выполненных работ (групповые и индивидуальные) - тестирование	- работа с архивами проведенных занятий - самостоятельное изучение учебных и методических материалов - решение тестовых заданий и ситуационных задач - выполнение проверочных / самостоятельных

При реализации программы или ее частей с применением электронного обучения и дистанционных технологий кафедра ведет учет и хранение результатов освоения обучающимися дисциплины на бумажном носителе и (или) в электронно-цифровой форме (на образовательном сайте, в системе INDIGO).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине с применением ЭО и ДОТ осуществляется посредством собеседования (on-line), компьютерного тестирования или выполнения письменных работ (on-line или off-line).

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине являются зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

8.1. Выбор методов обучения

Выбор методов обучения осуществляется, исходя из их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумеваются две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8.2. Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Учебно-методические материалы, в том числе для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<i>Категории обучающихся</i>	<i>Формы</i>
С нарушением слуха	- в печатной форме - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом - в форме электронного документа - в форме аудиофайла
С ограничением двигательных функций	- в печатной форме - в форме электронного документа - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

8.3. Проведение текущего контроля и промежуточной аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы оценочные средства, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся - инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на этапе промежуточной аттестации.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<i>Категории обучающихся</i>	<i>Виды оценочных средств</i>	<i>Формы контроля и оценки результатов обучения</i>
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С ограничением двигательных функций	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

8.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1) для инвалидов и лиц с ОВЗ по зрению:

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию Университета;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими;
- размещение аудиторных занятий преимущественно в аудиториях, расположенных на первых этажах корпусов Университета;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, которая выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом на белом или желтом фоне и дублируется шрифтом Брайля;
- предоставление доступа к учебно-методическим материалам, выполненным в альтернативных форматах печатных материалов или аудиофайлов;
- наличие электронных луп, видеувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных для обучающихся с нарушениями зрения формах;
- предоставление возможности прохождения промежуточной аттестации с применением специальных средств.

2) для инвалидов и лиц с ОВЗ по слуху:

- присутствие сурдопереводчика (при необходимости), оказывающего обучающемуся необходимую помощь при проведении аудиторных занятий, прохождении промежуточной аттестации;
- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров);
- наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств, компьютерной техники, аудиотехники (акустические усилители и колонки), видеотехники (мультимедийный проектор, телевизор), электронная доска, документ-камера, мультимедийная система, видеоматериалы.

3) для инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих ограничения двигательных функций:

- обеспечение доступа обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, в здание Университета;
- организация проведения аудиторных занятий в аудиториях, расположенных только на первых этажах корпусов Университета;
- размещение в доступных для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, которая располагается на уровне, удобном для восприятия такого обучающегося;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь при проведении аудиторных занятий, прохождении промежуточной аттестации;
- наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, альтернативных устройств ввода информации и других технических

средств приема-передачи учебной информации в доступных для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата формах;

4) для инвалидов и лиц с ОВЗ с другими нарушениями или со сложными дефектами - определяется индивидуально, с учетом медицинских показаний и ИПРА.

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

«Психология здоровья»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль) ОПОП – Клинико-психологическая диагностика,
консультирование и психотерапия
Форма обучения - очная форма

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1.1: Факторы здоровья.

Цель: Сформировать представление о факторах здоровья.

Задачи:

1. Рассмотреть факторы здоровья.
2. Рассмотреть соотношение здоровья и гармонии.

Обучающийся должен знать: определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).
2. Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы).
3. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами:

Понятие здоровья в современной науке и подходы к его определению

История становления и развития психологии здоровья

Гармония личности: гармония внешнего и внутреннего пространства личности, отношений личности, развития личности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).
2. Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы).
3. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности.

3) Подготовить доклады

1. Понятие здоровья в современной науке и походы к его определению
2. История становления и развития психологии здоровья
3. Гармония личности: гармония внешнего и внутреннего пространства личности, отношений личности, развития личности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1.2: Античная концепция здоровья.

Цель: Познакомить с концепцией здоровья в период Античности.

Задачи:

1. Рассмотреть Античный эталон здоровья.
2. Изучить основные принципы и пути оздоровления.
3. Изучить Античную модель здоровья.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

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

2. Практическая подготовка.

1. Заполнить таблицу. Подходы к проблематике здоровья.

Междисциплинарный	
Нормоцентрический	
Феноменологический	
Холистический	
Кросс-культурный	
Дискурсивный	
Аксиологический	
Интегративный	

2. Заполнить таблицу. Античная концепция здоровья.

Алкмеон	
---------	--

Платон	
Цицерон	
Гиппократ	
Марк Аврелий	
Эпиктет	
Диоген	

3. Заполнить таблицу. Раскрыть положения Античной концепции здоровья.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

4. Выступление с докладами:

Античные пути оздоровления

Основные принципы оздоровления. Здоровье Античного духа.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности.

2. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления.

3. Уроки античности.

3) *Подготовить доклады.*

1. Античные пути оздоровления

2. Основные принципы оздоровления. Здоровье Античного духа.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1.3: Адаптационная модель здоровой личности.

Цель: Познакомить с адаптационной моделью здоровой личности.

Задачи:

1. Рассмотреть основные проблемы здоровья.

2. Рассмотреть проблемы моделей здоровья.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза; использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности.

Обучающийся должен владеть: навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.
2. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.
3. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья.

2. Практическая подготовка.

1. Раскрыть адаптационную модель здоровья:

- оздоровление
- компоненты общей адаптированности человека
- подходы к проблеме здоровья
- концепции здоровья.

2. Раскрыть вопросы физического здоровья:

- Факторы физического здоровья
- Двигательная активность и физическое здоровье
- Система питания и физическое здоровье
- Вредные привычки и здоровье
- Методы оценки и самооценка физического здоровья.

3. Раскрыть вопросы социального здоровья:

- Здоровье общества как условие здоровья личности
- Евгеника как путь к здоровому обществу
- Социальные классы и здоровье
- Семья как фактор здоровья
- Здоровье городского и сельского населения
- Система здравоохранения как институт социального здоровья.

4. Оценить состояние своего физического здоровья и составить его характеристику на основании:

- измерения анатомических и физиологических параметров: рост, вес, ИМТ, ЧСС, АД, ЧД (частота дыхания), сила кисти
- проведения функциональных проб: Проба Штанге-Генча, измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы (Д.Н. Давиденко)
- прохождения специализированных методик: Методика оценки физического состояния (Д.Н. Давиденко), Анкета самооценки состояния здоровья (В.П. Войтенко).

5. Оценить состояние своего социального здоровья и составить его характеристику, диагностировав такие его факторы как:

- конфликтность (Методика «Конфликтность»)
- уровень социальной фрустрированности (Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Вассермана)
- враждебность и агрессивность (Методика диагностики враждебности (по шкале Кука - Медлен)
- социальной изолированности (Шкала одиночества).

6. Заполнить таблицу. Раскрыть положения концепции здоровья.

М. Вебер	
Дюркгейм	
А. Адлер	
Б. Скиннер	
А. Бандура	
Л. Филипс	

Л. Бинсвангер	
Г. Саливан	
З. Фрейд	
К. Хорни	
Э. Эриксон	
Э. Фромм	
В.Н. Мясищев	
П.Б. Ганнушкин	

7. Заполнить

таблицу. Адаптационная проблематика здоровья.

Аспекты адаптационной проблематики	Параметры адаптационной проблематики
1.	1.
2.	2.
3.	3.
	4.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.

2. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования.

3. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1.4: Антропоцентрический эталон здоровья.

Цель: Познакомить с антропоцентрическим эталоном здоровья.

Задачи:

1. Рассмотреть основные проблемы здоровья.

2. Рассмотреть модели здоровья.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии).

Обучающийся должен уметь: определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза; использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности.

Обучающийся должен владеть: навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Антропоцентрический эталон здоровья.
2. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.
3. Гуманистическая модель здоровой личности.
4. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Оллпорта, К.Роджерса, А. Маслоу.
5. Здоровая личность в представлении современных авторов.

2. Практическая подготовка.

1. Раскрыть критерии психического здоровья, ориентированные на норму.
2. Раскрыть психологическую устойчивость как критерий психического здоровья.
3. Составить характеристику своего психического здоровья на основании:
 - персонально разработанной модели здоровой личности
 - диагностики его ключевых факторов: психологический возраст личности (Методика «Соотношение психологического и календарного возраста человека»); психологическая устойчивость (Тест «Прогноз»); оптимистичность (Тест «Насколько вы оптимист?»); уровень алекситимии (Методика «Определение уровня алекситимии»); эмоциональный интеллект (Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта); склонность к рискованному поведению (Методика диагностики потребности в поисках ощущений М. Цукермана); уровень самоактуализированности (Диагностика самоактуализации личности (А. В. Лазукин в адаптации Н. Ф. Калина); уровень субъективного контроля (Методика УСК); характер (тест Шмишека, тест ПДО, тест Мини-мульти (на выбор 1 методика).

4. Выступление с докладами:

Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Оллпорта

Полноценно функционирующий человек по К. Роджерсу

Психически здоровый индивид по А. Маслоу

Трансперсональное изменение здоровья С. Грофа

Творчество: здоровье или болезнь?

5. Заполнить таблицу. Раскрыть положения антропоцентрического эталона здоровья.

Са- стоя-	М. Шеллер	
	К. Ясперс	
	А. Камю	
	В. Дильтей	
	Л. Бинсвангер	
	В. Франкл	
	М. Бахтин	
	А. Маслоу	
	Г. Оллпорт	
	Э. Эриксон	
	Э. Фромм	
	К. Роджерс	
С. Гроф		

МО-

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля.
 1. Антропоцентрический эталон здоровья.
 2. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.
 3. Гуманистическая модель здоровой личности.
 4. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Оллпорта, К.Роджерса,

А. Маслоу.

5. Здоровая личность в представлении современных авторов.

3) *Подготовить доклады*

- Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Оллпорта
- Полноценно функционирующий человек по К. Роджерсу
- Психически здоровый индивид по А. Маслоу
- Трансперсональное изменение здоровья С. Грофа
- Творчество: здоровье или болезнь?

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1.5: Понимание здоровья и болезни в психоанализе, неопсихоанализе, бихевиоризме, гештальттеории.

Цель: Сформировать представление о феноменологии болезни и здоровья.

Задачи: Рассмотреть проблемы интерпретации болезни и ее значения, здоровья.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии).

Обучающийся должен уметь: определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Цензура и сопротивление. Либи́до и агрессивная энергия.
2. Динами́зм: катексис, сублимация, конверсия, диссоциация.
3. Сексуальные неврозы (З. Фрейд).
4. Мистические неврозы в аналитической психологии (К.-Г. Юнг).
5. Невроз адлеровского типа (А. Адлер).
6. Ситуационные и характерологические неврозы (К. Хорни).
7. Концепция невроза и поведенческая психотерапия (А. Лазарус).
8. Условно-рефлекторная терапия (В.М. Бехтерев).
9. Работа с сопротивлениями в терапии (Ф. Перлз).

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами:

Болезнь как следствие индивидуального греха или общей греховности человека

Болезнь как проявление зла, греха или хаоса, охватившего душу конкретного человека, как трагическая утрата внутреннего единства и гармонии – глубинное неблагополучие

Феномен болезни как основа естественно-научной и медицинской системы, как природное явление – объект рационального познания

2. Составить сравнительную характеристику подходов к болезни и здоровью: К. Ясперс, Ницше, М. Фуко, К.-Г. Юнг, Э. Эриксон, Р. Мэй, Ломброзо, С. Гроф.

3. Заполнить таблицу. Характеристики социокультурных эталонов здоровья.

Виды эталонов			
Структурные элементы эталонов	Античный эталон	Адаптационный эталон	Антропоцентрический эталон
Дефиниция здоровья			
Характеристики здоровой личности			
Основные условия и принципы оздоровления			
Пути оздоровления			

4. На примере конкретного литературного произведения проанализировать авторские представления о социальном и психическом здоровье с приведением соответствующих цитат.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Цензура и сопротивление. Либи́до и агрессивная энергия.

2. Динамизмы: катексис, сублимация, конверсия, диссоциация.

3. Сексуальные неврозы (З. Фрейд).

4. Мистические неврозы в аналитической психологии (К.-Г. Юнг).

5. Невроз адлеровского типа (А. Адлер).

6. Ситуационные и характерологические неврозы (К. Хорни).

7. Концепция невроза и поведенческая психотерапия (А. Лазарус).

8. Условно-рефлекторная терапия (В.М. Бехтерев).

9. Работа с сопротивлениями в терапии (Ф. Перлз)

3) *Подготовить доклады.*

- Болезнь как следствие индивидуального греха или общей греховности человека

- Болезнь как проявление зла, греха или хаоса, охватившего душу конкретного человека, как трагическая утрата внутреннего единства и гармонии – глубинное неблагополучие

- Феномен болезни как основа естественно-научной и медицинской системы, как природное явление – объект рационального познания

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 1. Введение в психологию здоровья

Тема 1.6: Понимание здоровья и болезни в отечественной психологии.

Цель: Сформировать представление о феноменологии болезни и здоровья в отечественной психологии.

Задачи: Рассмотреть проблемы интерпретации болезни и ее значения, здоровья в отечественной

психологии.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах; подходы к пониманию здоровья и болезни в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии).

Обучающийся должен уметь: определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: навыками проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Понимание здоровья и болезни в трудах В.Н. Мясищева, в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского.

2. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.

3. Национальные образы здоровья и болезни.

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами:

Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики

Национальные представления о здоровье и болезни:

Проблема психического здоровья в христианстве

Проблема психического здоровья в мусульманстве

Представления о психическом здоровье в индуизме

Представления о психическом здоровье в буддизме.

2. Заполнить таблицу. Концепции и модели здоровой личности в отечественной психологии.

Подходы	Авторы	Идеи, положения
Структурный подход		
Динамический подход		
Комплексный, интегративный подход		

2. Уровни личности как целостной и самоорганизующейся системы (7 уровней).

3. Заполнить таблицу. Подсистемы потребностей и ценностей уровней личности.

Физиологические, витальные потребности, материальные ценности	
Познавательные, когнитивные потребности. Ценности восприятия и познания	
Потребности в самосознании и самоуважении. Ценности «Эго»	
Потребности в общении, признании и социальных связях. Ценности коммуникации и отношений	
Потребности в культурной и этнической принадлежности. Ценности культуры	
Метапотребности и бытийные ценности	
Потребности в самоактуализации. «Абсолютные» ценности	

4. Раскрыть обобщенные показатели внутриличностного рассогласования (5 показателей).

5. Раскрыть три измерения социального представления о здоровье (по С. Московичи).

6. Представления о здоровье – устойчивые характеристики.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

3) Подготовить доклады.

Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики

Национальные представления о здоровье и болезни:

Проблема психического здоровья в христианстве

Проблема психического здоровья в мусульманстве

Представления о психическом здоровье в индуизме

Представления о психическом здоровье в буддизме.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 2. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья

Тема 2.1: Гендер и здоровье.

Цель: Сформировать представление об особенностях здоровья мужчин и женщин.

Задачи: Рассмотреть тенденции в здоровье мужчин, женщин.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.

2. Гендерные предубеждения специалистов

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами.

Особенности состояния здоровья мужчин и женщин

Гендерные стереотипы здоровья

Гендерные предубеждения специалистов

Коррекция гендерных предубеждений, касающихся здоровья.

2. Проанализируйте свои предубеждения, касающиеся здоровья. При необходимости осуществите их коррекцию.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.

2. Гендерные предубеждения специалистов

3) Подготовить доклады.

Особенности состояния здоровья мужчин и женщин

Гендерные стереотипы здоровья

Гендерные предубеждения специалистов

Коррекция гендерных предубеждений, касающихся здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 2. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья

Тема 2.2: Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства.

Цель: Сформировать представление об особенностях здоровья в разные периоды онтогенеза.

Задачи: Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье.
2. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
3. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье
4. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.
5. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
6. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами

Перинатальный период и здоровье

Психологическая помощь детям с искаженной картиной психического здоровья.

2. Заполнить таблицу.

Роль семьи в формировании психически здорового ребенка	Роль педагогов в формировании и обеспечении психического здоровья ребенка

3. Разработайте правила воспитания дошкольников, разделив их на две

рубрики «Так надо» и «Так нельзя».

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье.

2. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.

3. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье

4. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.

5. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.

6. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

3) *Подготовить доклады*

Перинатальный период и здоровье

Психологическая помощь детям с искаженной картиной психического здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 2. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья

Тема 2.3: Психологические аспекты здоровья в период младшего школьного возраста

Цель: Сформировать представление об особенностях здоровья в разные периоды онтогенеза.

Задачи: Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье младших школьников.

2. Тревожность в младшем школьном возрасте, виды тревожности, диагностика и профилактика тревожности.

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами

Психологическая готовность к школе как профилактика психического здоровья.

Школьная тревожность, причины школьной тревожности.

Психологическая помощь детям в период адаптации к школе.

2. Заполнить таблицу.

Роль семьи в формировании психического здоровья младшего школьника	Роль педагогов в формировании и обеспечении психического здоровья младшего школьника

3. Знакомство с диагностическими методиками школьной тревожности А.М. Прихожан.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Факторы, влияющие на здоровье младших школьников.

2. Личностная и ситуативная тревожность.

3. Школьная тревожность, виды.

4. Диагностика школьной тревожности.

5. Профилактика школьной тревожности.

3) *Подготовить доклады*

Психологическая готовность к школе как профилактика психического здоровья.

Школьная тревожность, причины школьной тревожности.

Психологическая помощь детям в период адаптации к школе.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 2. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья

Тема 2.4: Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества.

Цель: Сформировать представление об особенностях здоровья в разные периоды онтогенеза.

Задачи: Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье подростка.

2. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.

3. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде.

4. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами.

Особенности психического здоровья подростков

Особенности психического здоровья студентов

Психологическая помощь подросткам с искаженной картиной психического здоровья

Психологическая помощь студентам.

2. Заполнить таблицу.

Роль семьи в формировании психически здорового подростка	Роль педагогов в формировании и обеспечении психического здоровья подростка

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье подростка.

2. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.

3. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде.

4. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

3) Подготовить доклады

Особенности психического здоровья подростков

Особенности психического здоровья студентов

Психологическая помощь подросткам с искаженной картиной психического здоровья

Психологическая помощь студентам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 2. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья

Тема 2.5: Психологические аспекты здоровья в период взрослости

Цель: Сформировать представление об особенностях здоровья в разные периоды онтогенеза.

Задачи: Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье взрослых людей.
2. Критерии психологической зрелости.
3. Социальные и возрастные кризисы и их взаимосвязь с психическим здоровьем взрослого человека

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами.

Особенности психического здоровья в период молодости

Особенности психического здоровья в период зрелости

Особенности психического здоровья в период старости

2. Заполнить таблицу.

Типы старости	Отношение к здоровью

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Факторы, влияющие на психическое здоровье взрослых людей.
2. Критерии психологической зрелости.
3. Социальные и возрастные кризисы и их взаимосвязь с психическим здоровьем взрослого человека

3) *Подготовить доклады*

Особенности психического здоровья в период молодости

Особенности психического здоровья в период зрелости

Особенности психического здоровья в период старости

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 2. Возрастные и индивидуально-типологические, гендерные аспекты здоровья

Тема 2.5: Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.

Цель: Сформировать представление об индивидуально-типологических аспекта психического

здоровья.

Задачи: Рассмотреть тенденции в здоровье в разные периоды онтогенеза.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
2. Психологические типы как формы психического здоровья.
3. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип.
4. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи.

2. Практическая подготовка.

1. Определите психологический тип.
2. Сформулируйте рекомендации по здоровому образу жизни для представителей сенсорно-планирующего типа.
3. Опишите поведение и физиологические реакции людей интуитивно-чувственного типа в острых (кратковременных) стрессовых ситуациях.
4. Перечислите основные психологические проблемы людей интуитивно-чувственного типа и наметьте пути их решения.
5. Продиагностируйте и проанализируйте психические состояния, неблагоприятные для здоровья:
 - эмоциональная возбудимость (Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости (В. В. Бойко)
 - агрессивность (Тест Басса-Дарки)
 - невротизация (Диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко)
 - стрессоустойчивость (Методика Холмса и Раэ, методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»)
 - астеничность (Методика ШАС)
 - тревожность (Шкала тревожности Тейлор, либо тест Спилбергера-Ханина)
 - депрессия (Шкала депрессии Зунга, либо шкала депрессии Бека).

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
2. Психологические типы как формы психического здоровья.
3. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип.
4. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 3. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья

Тема 3.1: Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Цель: Сформировать представление об издержках профессиональной деятельности.

Задачи: Рассмотреть феномен выгорания и его причины.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Феномен выгорания и его причины.
2. Выгорание и здоровье личности.
3. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.

2. Практическая подготовка

1. Обсуждение моделей профилактики ЭВ:

А) Снижение стресса путем изменения отношения к ситуации:

1. Спросить себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»
2. Приготовиться принять это как неизбежное.
3. Спокойно подумать, как изменить ситуацию.

Б) Снижение ранимости от стрессов.

В) Приемы преодолевающего поведения (копинга), основанные на рационализации и когнитивной активности:

-собрать достаточную информацию о возможности наступления стрессовых ситуаций;

-продумать способы предупреждения конкретных жизненных стрессов и опасностей, попытаться найти способы их смягчения;

-не пытаться в преддверии самого события делать поспешные умозаключения;

-осознать, что большую часть ситуаций, вызывающих стресс, человек способен решить самостоятельно;

-стремиться активно изменять ситуацию, вызывающую стресс; активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая деятельность адаптивных организмов;

-понять и принять, что серьезные перемены — это неотъемлемая часть жизни;

-помнить, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации.

2. Знакомство с техниками релаксации

Антистрессовая релаксация

Мышечная релаксация Ж. Джекобсона

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Феномен выгорания и его причины.
2. Выгорание, душевные потери и здоровье личности.
3. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания
4. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания
5. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости
6. Классификации типов ресурсов преодоления
7. Выгорание и теория консервации ресурсов
8. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 3. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья

Тема 3.2: Психодиагностика здоровья.

Цель: Сформировать представление о задачах, видах психодиагностики здоровья.

Задачи:

Изучить методы, направленные на исследование психологии здоровья.

Сформировать навыки составления программы укрепления здоровья, обследования здоровых лиц.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Психодиагностическое исследование лиц без признаков психической патологии.
2. Выбор методик под конкретный случай.
3. Отработка навыков составления программы укрепления здоровья на базе данных психологического исследования.
4. Отработка навыков обследования здоровых лиц и составления «психологического портрета».

2. Практическая подготовка.

1. Составить таблицу «Виды психолого-педагогической диагностики»:

- Вид диагностики
- Преимущества
- Недостатки.

2. Составить таблицу «Диагностические методики»:

- Формализованные методики: вид методики, преимущества, недостатки

- Малоформализованные методики: вид методики, преимущества, недостатки
- 3. Составить программу психологического изучения (возраст на выбор студента).
- 4. Оценка резервов здоровья.
- 5. Оценка уровня физического состояния.
- 6. Оценка уровня психического состояния.
- 7. Индексы здоровья.
- 8. Факторы риска и устойчивости.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*
- 2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*
1. Психодиагностическое исследование лиц без признаков психической патологии.
2. Выбор методик под конкретный случай.
3. Отработка навыков составления программы укрепления здоровья на базе данных психологического исследования.
4. Отработка навыков обследования здоровых лиц и составления «психологического портрета».

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 3. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

Тема 3.3: Компоненты здорового образа жизни.

Цель: Сформировать представление о компонентах ЗОЖ.

Задачи: Рассмотреть компоненты, факторы, принципы ЗОЖ.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье.
3. Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика.
4. Влияние термических раздражителей на организм человека.
5. Закаливание и банные процедуры.
6. Принципы организации рационального питания.
7. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

2. Практическая подготовка.

1. Раскрыть особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп:

а) дать определение здоровья

б) представить компоненты здоровья

в) составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире.

2. Составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

3. Найти в Интернете по данным ВОЗ уровень здоровья в различных странах мира и стратегию здорового образа жизни ([http:// www.who.int/ru/index.html](http://www.who.int/ru/index.html)).

4. Заполнить таблицу факторов риска и факторов устойчивости с ранговой оценкой факторов, после чего подвести итог – среднегрупповой срез оценки факторов риска и факторов устойчивости.

5. Выделить и обосновать основные законы здорового образа жизни.

6. Назвать основные компоненты отношения к здоровью.

7. Назвать критерии степени адекватности / неадекватности отношения к здоровью.

8. Дать описание основных гендерных особенностей отношения к здоровью.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Компоненты здорового образа жизни.

2. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье.

3. Гигиеническая, пальчиковая и кинезиологическая гимнастика.

4. Влияние термических раздражителей на организм человека.

5. Закаливание и банные процедуры.

6. Принципы организации рационального питания.

7. Методы снятия стресса (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 3. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

Тема 3.4: Психическая саморегуляция и здоровье.

Цель: Сформировать представление о приемах, методах, техниках саморегуляции.

Задачи: Рассмотреть техники саморегуляции.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздоровительного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Концепции психической саморегуляции.
2. Виды психической саморегуляции

2. Практическая подготовка.

1. Выступление с докладами.

Понятие психической саморегуляции и ее роль в жизни человека

Модели психической саморегуляции.

2. Раскрыть виды и техники психической саморегуляции:

- аутогенная тренировка
- прогрессивная мышечная релаксация
- визуализация
- ароматерапия
- музыкатерапия
- игротерапия
- арттерапия.

3. Подготовить и провести технику психической саморегуляции (на выбор).

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Концепции психической саморегуляции.

2. Виды психической саморегуляции

3) *Подготовить доклады*

Понятие психической саморегуляции и ее роль в жизни человека

Модели психической саморегуляции.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 3. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

Тема 3.5: Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

Цель: Сформировать представление о видах, мерах профилактики, средствах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи: Рассмотреть оценку здоровья, терапию, сохранение и укрепление здоровья.

Обучающийся должен знать: теоретико-методологические основы психологии здоровья в области нормы и патологии; определения здоровья в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах.

Обучающийся должен уметь: использовать методы диагностики здоровья в исследовательской и практической деятельности; определять причины отклонения в здоровье людей; определять уровень психологического здоровья людей на разных этапах онтогенеза.

Обучающийся должен владеть: проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью, формирования целеобразующего и смыслопорождающего оздорови-

тельного процесса; построения консультативной практики в рамках профилактики и укрепления здоровья.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Проблемы анализа и оценки нормального психического развития.
2. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии.
3. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций.
4. Создание «психологического портрета».
5. Перспективы практического интегративного укрепления здоровья.

2. Практическая подготовка.

1. Раскрыть способы сохранения и укрепления здоровья.
1. Факторы риска заболеваний и повреждений.
2. Факторы устойчивости здоровья.
3. Первичная и вторичная профилактика.
4. Рациональное питание.
5. Режим дня.
6. Физические упражнения.

3. Задания для групповой работы.

1. Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа студентов делится на 4 подгруппы: 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения. Подготовиться к защите проекта – представить программу здорового образа жизни (задание готовится в парах).
2. Представить и защитить программу здорового образа жизни для различных возрастных групп по выбору (ребенок – взрослый – пожилой человек) с учетом первичной, вторичной или третичной профилактики при различных заболеваниях и повреждениях. Задание дается на 2-х человек. На защиту представляемого проекта выделяется 10 минут, затем задаются вопросы и происходит обсуждение проекта.
3. Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля.

1. Проблемы анализа и оценки нормального психического развития.
2. Основы психодиагностического описания лиц без психической патологии.
3. Возможности описания психического благополучия с помощью патопсихологических дефиниций.
4. Создание «психологического портрета».
5. Перспективы практического интегративного укрепления здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Раздел 3. Профилактика, сохранение и укрепление здоровья.

Тема: Зачетное занятие

Цель: оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Собеседование – примерные вопросы представлены в приложении Б

2. Тестирование – примерные вопросы представлены в приложении Б

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

1) Подготовка к зачетному занятию

Рекомендуемая литература:

Основная:

1. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие / И.А. Новикова, В.В. Попов. – СПб.: СпецЛит, 2017

Дополнительная:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [Электронный ресурс]: учебное пособие / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014 (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Составитель:

старший преподаватель Е.М. Козвонина

Зав. кафедрой И.В. Новгородцева

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра психологии и педагогики

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

«Психология здоровья»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль) ОПОП – Клинико-психологическая диагностика,
консультирование и психотерапия
Форма обучения очная форма

1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	для текущего контроля	для промежуточной аттестации
<i>ОПК-9 Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</i>						
<i>ИД ОПК 9.1 Осуществляет психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</i>						
Знать	Не знает основ психологии здоровья; индивидуально-психологические и социально-психологические факторы риска дезадаптации	Не в полном объеме знает основы психологии здоровья; индивидуально-психологические и социально-психологические факторы риска дезадаптации, допускает существенные ошибки	Знает основы психологии здоровья; индивидуально-психологические и социально-психологические факторы риска дезадаптации, допускает ошибки	Знает основы психологии здоровья; индивидуально-психологические и социально-психологические факторы риска дезадаптации,	собеседование, доклады	тестирование, собеседование
Уметь	Не умеет определять уровень психологического здоровья	Частично освоено умение определять уровень психо-	Правильно определяет уровень психологического	Самостоятельно определяет уровень психологического	собеседование, доклады	тестирование, собеседование

	людей на разных этапах онтогенеза	логического здоровья людей на разных этапах онтогенеза	здоровья людей на разных этапах онтогенеза, но допускает ошибки	здоровья людей на разных этапах онтогенеза		
Владеть	Не владеет навыками психолого-профилактической деятельности среди различных групп населения	Не полностью владеет навыками психолого-профилактической деятельности среди различных групп населения	Способен использовать навыки психолого-профилактической деятельности среди различных групп населения	Владеет навыками психолого-профилактической деятельности среди различных групп населения	собеседование, доклады	тестирование, собеседование

2. Типовые контрольные задания и иные материалы

2.1. Примерный комплект типовых заданий для оценки сформированности компетенций, критерии оценки

<i>Код компетенции</i>	<i>Комплект заданий для оценки сформированности компетенций</i>
ОПК-9	<p>Примерные вопросы к зачету (с № 1 по № 26 (полный перечень вопросов – см. п. 2.2))</p> <p>2. Классификация факторов, влияющих на здоровье.</p> <p>16. Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества</p> <p>20. Основные психодиагностические методики для определения уровня психологического здоровья.</p> <p>23. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.</p> <p>24. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.</p> <p>Примерные вопросы к собеседованию текущего контроля (с № 1 по № 18 (полный перечень вопросов – см. п. 2.2))</p> <p>2. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления.</p> <p>7. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.</p> <p>8. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.</p> <p>12. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.</p> <p>18. Первичная и вторичная профилактика нервно-психических и психосоматических расстройств.</p> <p>Примерная тематика докладов</p> <p>1. Понятие здоровья в современной науке и подходы к его определению.</p> <p>2. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления.</p> <p>3. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К.Роджерса, А. Маслоу.</p> <p>4. Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья.</p> <p>5. Психологическая помощь детям с искаженной картиной психического здоровья.</p>

6. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.

7. Модели психической саморегуляции.

Тестовые задания (разноуровневые) для промежуточной аттестации

1 уровень

1. Ключевым признаком, определяющим понятие «здоровье», согласно современным представлениям ВОЗ, является:

- а) гармония
- б) равновесие
- в) благополучие
- г) отсутствие болезней

2. Впервые проблема профессионального здоровья была обозначена в трудах таких ученых как:

- а) М. Тейлор
- б) Ф. Джилбрет
- в) В.М. Бехтерев
- г) А.Г. Маклаков
- д) Л. Джилбрет

3. К личностным факторам риска профессионального выгорания относятся следующие, за исключением:

- а) высокий уровень тревожности
- б) высокий уровень развития интеллекта
- в) склонность к интроверсии
- г) авторитарность
- д) низкий уровень самоуважения и самооценки.

4. Ключевым критерием профессионального здоровья, согласно Г.С. Никифорову и его коллег, выступает:

- а) трудоспособность
- б) эффективность труда
- в) высокая дееспособность
- г) профессиональная работоспособность
- д) надежность труда.

5. Общественное здоровье – это:

- а) здоровье группы людей
- б) личное здоровье
- в) здоровье населения страны
- г) здоровье людей определенной этнической группы.

2 уровень:

1. Установите соответствие основных принципов ЗОЖ и их содержания

1) Принцип актуальности и научности	А) Формирование такого комплекса знаний, умений и навыков, которые во взаимосвязи с физическими, психическими, социальными и экологическими компонентами позволяют обеспечить последовательное освоение этапов ЗОЖ и его сохранение и укрепление на всем протяжении жизни
2) Принцип доступности	Б) На основе анализа состояния основных функций и систем организма индивида ему рекомендуется выбор профессии, которая по своим профессиографическим свойствам в большей степени соответствует психофизическим особенностям его организма
3) Принцип систематичности	В) Отбор знаний и умений в соответствии с изменяющимися условиями жизни и достижениями науки

	на данном этапе
4) Принцип экологичности и региональности	Г) При организации ЗОЖ необходимо учитывать экологическую обстановку и региональные особенности окружающей среды
5) Принцип профессионального соответствия	Д) Соответствие выдвигаемых требований к организации ЗОЖ к уровню образовательных возможностей индивида

Ответ: 1 – В, 2 – Д, 3 – А, 4 – Г, 5 – Б.

2. Установите соответствие уровней психического здоровья и их содержания

1) Здоровье на биологическом уровне	А) Связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях. Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому
2) Здоровье на психическом уровне	Б) Связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды
3) Здоровье на социальном уровне	В) Связано с личностью и зависит от таких личностных характеристик, как эмоционально-волевая и мотивационно-потребностная, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни

Ответ: 1 – Б, 2 – В, 3 – А.

3 уровень:

Как известно, акцентуации могут быть одним из факторов риска психологического здоровья. Прочитайте внимательно текст, ответьте на вопросы:

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уа лучше пусть ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты, я достигаю такого положения, что мне все завидуют и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы, ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее, удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

Вопрос 1: определите тип акцентуации.

Тревожный

Демонстративный

Экзальтированный

Гипертимный

Вопрос 2: Направления психологической помощи:

Формирование навыков четкой регламентации образа жизни и деятельности.

Повышение уверенности в себе.

<p>Формирование навыков асертивного (прямого и открытого) поведения. Усиление рефлексии и самокритики. Преодоление чувства неполноценности.</p>

Критерии оценки зачетного собеседования, собеседования текущего контроля:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

Критерии оценки тестовых заданий:

«зачтено» - не менее 71% правильных ответов;

«не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

Критерии оценки докладов:

«отлично» – тема раскрыта всесторонне; материал подобран актуальный, изложен логично и последовательно; материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами; сообщение выстроено в соответствии с текстом выступления, аргументация и система доказательств корректны.

«хорошо» – тема раскрыта всесторонне; имеются неточности в терминологии и изложении, не искажающие содержание темы; материал подобран актуальный, но изложен с нарушением последовательности; недостаточно достоверных примеров.

«удовлетворительно» – тема сообщения соответствует содержанию, но раскрыта не полностью; имеются серьёзные ошибки в терминологии и изложении, частично искажающие смысл содержания учебного материала; материал изложен непоследовательно и нелогично; недостаточно достоверных примеров.

«неудовлетворительно» – тема не соответствует содержанию, не раскрыта; подобран недостоверный материал; грубые ошибки в терминологии и изложении, полностью искажающие смысл содержания учебного материала; информация изложена нелогично; выводы неверные или отсутствуют.

2.2. Примерные вопросы к зачету

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
3. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
4. Здоровье, его компоненты.
5. Гармония личности и здоровье.
6. Двигательная активность и здоровье.
7. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
8. Психологические типы как формы психического здоровья.
9. Античная модель здоровья.
10. Адаптационная модель здоровья.
11. Гуманистическая модель здоровой личности.
12. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

13. Особенности здоровья мужчин и женщин
14. Психологические аспекты здоровья в перинатальный период, период раннего и дошкольного детства
15. Психологические аспекты здоровья в период младшего школьного возраста
16. Психологические аспекты здоровья в подростковый период, период студенчества
17. Психологические аспекты здоровья в период взрослости.
18. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
19. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
20. Основные психодиагностические методики для определения уровня психологического здоровья
21. Компоненты здорового образа жизни
22. Виды психической саморегуляции
23. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
24. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
25. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье.
26. Методы профилактики и укрепления здоровья.

Примерные вопросы к собеседованию текущего контроля

1. Понятие здоровья в современной науке и подходы к его определению.
2. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления.
3. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.
4. Представления о зрелой и здоровой личности Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу.
5. Концепция невроза и поведенческая психотерапия А. Лазаруса.
6. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
7. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье.
8. Профилактика здоровья подростков. Психологическая поддержка как фактор психического здоровья подростков.
9. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.
10. Социальные и возрастные кризисы и их взаимосвязь с психическим здоровьем взрослого человека.
11. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
12. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.
13. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием
14. Основные психодиагностические методики для определения уровня психологического здоровья
15. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье.
16. Концепции психической саморегуляции.
17. Факторы устойчивости здоровья.
18. Первичная и вторичная профилактика нервно-психических и психосоматических расстройств.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. Методика проведения тестирования

Целью этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

	Вид промежуточной аттестации
	зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)	18
Кол-во баллов за правильный ответ	2
Всего баллов	36
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)	8
Кол-во баллов за правильный ответ	4
Всего баллов	32
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)	4
Кол-во баллов за правильный ответ	8
Всего баллов	32
Всего тестовых заданий	30
Итого баллов	100
Мин. количество баллов для аттестации	70

Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Результаты процедуры:

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

3.2. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий. Деканатом факультета может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется

преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование проводится по вопросам билета. Результат собеседования при промежуточной аттестации в форме зачёта определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости и представляются в деканат факультета.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

3.3. Методика подготовки и защиты докладов

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы. Вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, развитию познавательных интересов, навыков критического мышления.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор нужного материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Подготовка тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада.

Выступление состоит из следующих частей: основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта; заключение — это чёткое обобщение и краткие выводы по теме.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим **требованиям:**

1. Цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления.
2. Выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем.
3. Недопустимо читать текст с листа или с гаджета.
4. Речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа.
5. Докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией.
6. После выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

Составитель: старший преподаватель
кафедры психологии и педагогики Е.М. Козвонина

Зав. кафедрой психологии и педагогики И.В. Новгородцева