

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

К.М.03.ДВ.02.01 Психологические факторы сохранения здоровья

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

Год набора 2022

Новокузнецк 2023

## Оглавление

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель дисциплины .....                                                                                                  | 3  |
| 1.1 Формируемые компетенции.....                                                                                         | 3  |
| 1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП.....                                                                       | 3  |
| 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....                                                                      | 3  |
| 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....                          | 4  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....                                                                | 5  |
| 3.1 Учебно-тематический план .....                                                                                       | 5  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....                                                                    | 5  |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. .... | 7  |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                               | 11 |
| 5.1. Учебная литература .....                                                                                            | 11 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....                                                   | 11 |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....                                   | 12 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы. ....                                                                                  | 13 |
| 6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....                                                                        | 13 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации                                                   | 14 |

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и название компетенции                                                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальная                 | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

| Код и название компетенции                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой. | К.М.03 Здоровьесберегающий модуль<br>К.М.03.02 Физическая культура и спорт<br>К.М.03.ДВ.01.01<br>Общая физическая подготовка<br>К.М.03.ДВ.01.02<br>Аквааэробика<br>К.М.03.ДВ.01.03<br>Акробатика<br>К.М.03.ДВ.01.04<br>Аэробика |

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                           | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <b>Знать:</b><br>– понятие здоровья, виды, факторы на него влияющие, основы здорового образа жизни и обеспечения здоровья;<br>– признаки нарушений психического и физического здоровья личности;<br>– методики самодиагностики отклонений в психических показателях; |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| нальной деятельности | <p>сти.</p> <p>УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.</p> | <p>– способы саморегуляции психоэмоционального состояния.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>– соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>– предупреждать формирование аддикций, планировать режим труда и отдыха;</p> <p>– использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности;</p> <p>– приемами саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека</p> |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах  | Объём часов по формам обучения |      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|--------|
|                                                                                     | ОФО                            | ОЗФО | ЗФО    |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины                                                     |                                |      | 72     |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) |                                |      | 12     |
| Аудиторная работа (всего):                                                          |                                |      | 12     |
| в том числе:                                                                        |                                |      |        |
| Лекции                                                                              |                                |      | 8      |
| практические занятия, семинары                                                      |                                |      | 4      |
| Практикумы                                                                          |                                |      |        |
| лабораторные работы                                                                 |                                |      |        |
| в интерактивной форме                                                               |                                |      |        |
| в электронной форме                                                                 |                                |      |        |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                        |                                |      | 56     |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося:                                            |                                |      | 4зачет |

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п     | Разделы и темы дисциплины по занятиям                                                                     | Общая трудоёмкость<br>(всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |       |     |                      |       |     | Формы<br>текущего<br>контроля и<br>промежу-<br>точной<br>аттестации<br>успеваемо-<br>сти |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------|-----|----------------------|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                           |                                    | ОФО                         |       |     | ОЗФО/ЗФО             |       |     |                                                                                          |
|           |                                                                                                           |                                    | Аудиторн.<br>занятия        |       | СРС | Аудиторн.<br>занятия |       | СРС |                                                                                          |
|           |                                                                                                           |                                    | лекц.                       | практ |     | лекц.                | практ |     |                                                                                          |
| Семестр 4 |                                                                                                           |                                    |                             |       |     |                      |       |     |                                                                                          |
| 1         | Психология здоровья                                                                                       | 18                                 |                             |       |     | 4                    | 0     | 14  |                                                                                          |
| 1.1       | Здоровье и его составляющие ЗОЖ основа психического здоровья                                              | 8                                  |                             |       |     | 2                    | 0     | 6   | УО-1                                                                                     |
| 1.2       | Здоровье как интегративная функция генетических и средовых детерминант.                                   | 5                                  |                             |       |     | 0                    | 0     | 5   | УО                                                                                       |
| 1.3       | Основы репродуктивного здоровья                                                                           | 5                                  |                             |       |     | 2                    | 0     | 3   | УО                                                                                       |
| 2         | Факторы, влияющие на здоровье                                                                             | 36                                 |                             |       |     | 4                    | 0     | 32  |                                                                                          |
| 2.1       | Законы рационального питания                                                                              | 8                                  |                             |       |     | 2                    | 0     | 6   | УО                                                                                       |
| 2.2       | Двигательная активность. Профилактика вредных привычек                                                    | 10                                 |                             |       |     | 2                    | 0     | 8   | ТС-3                                                                                     |
| 2.3       | Психогигиена, организация труда и отдыха, иммунизация                                                     | 6                                  |                             |       |     | 0                    | 0     | 6   | УО-1                                                                                     |
| 2.4       | Психологические аспекты заболеваний – неврология                                                          | 6                                  |                             |       |     | 0                    | 0     | 6   | УО                                                                                       |
| 2.5       | Психофизиологический механизм формирования и развития отклонений в здоровье личности.                     | 6                                  |                             |       |     | 0                    | 0     | 6   | УО                                                                                       |
| 3         | Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний.                                | 18                                 |                             |       |     | 0                    | 4     | 14  |                                                                                          |
| 3.1       | Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам. Диагностика копинг-стратегий               | 9                                  |                             |       |     | 0                    | 2     | 7   | ТС-3                                                                                     |
| 3.2       | Методы саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека | 9                                  |                             |       |     | 0                    | 2     | 7   | ТС-2                                                                                     |
|           | ИТОГО                                                                                                     | 72                                 |                             |       |     | 8                    | 4     | 56  | 43зачет                                                                                  |

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия                                             |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       | <b>Семестр</b>                        |                                                                |
|       | <b>Раздел 1. Психология здоровья</b>  |                                                                |
|       | <i>Содержание лекционного курса</i>   |                                                                |
| 1.1   | Здоровье и его составля-              | Исторический аспект рассмотрения проблемы психологии здоровья. |

|                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | ющие.<br>ЗОЖ- основа психического здоровья                                                                | Убыстрение темпа жизни; информационный бум; условия неопределенности; рост нервно-психических заболеваний, социальные девиации как факторы риска сохранения здоровья в современном мире. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Структура, виды здоровья. Понятие ЗОЖ. Качество, стиль, уклад, образ жизни                                                                                                         |
| 1.2                                                                                       | Здоровье как интегративная функция генетических и средовых детерминант.                                   | Психогенетический подход к сохранению здоровья. Поведенческие паттерны. Сценарий жизни и деструктивные модели поведения, негативно отражающиеся на состоянии здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.3                                                                                       | Основы репродуктивного здоровья                                                                           | Основы полового воспитания, становление репродуктивной системы. Этапы физического и психического развития детей и подростков. Семья – как «фундамент» сохранения здоровья. Феномен ассортативности.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Содержание семинарских и практических занятий</b>                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.1                                                                                       | Определение биологического возраста                                                                       | Знакомство с методиками определения биологического возраста, индекса массы тела, базовых диагностических показателей физического здоровья и их нормативных значений, самодиагностика.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье</b>                                            |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Содержание лекционного курса</b>                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.1                                                                                       | Законы рационального питания                                                                              | Навыки рационального питания, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания, гадвардская тарелка, пирамида питания, формулы по определению физиологической потребности организма в эссенциальных нутриентах пищи.                                                                                                                                                                                                |
| 2.2.                                                                                      | Двигательная активность. Профилактика вредных привычек                                                    | Основы физического здоровья. Факторы физического здоровья, гиподинамия, гипокинезия, адекватная, суточная двигательная активность, виды физических занятий. Этапы физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.3.                                                                                      | Психогигиена, организация труда и отдыха, иммунизация                                                     | Правила соблюдения личной гигиены. Иммуитет. Виды. Законодательство о прививках, навыки применения мер профилактики. Вредные и опасные факторы для здоровья и их классификация. Организация рабочего и свободного времени. Работоспособность, рациональная организация, микропаузы, перерывы. Кривая работоспособности. Рассмотрение основных правил организации режимов труда и отдыха. Включение физических упражнений в трудовые процессы. Феномен Сеченова. |
| 2.4.                                                                                      | Психологические аспекты заболеваний – неврология                                                          | Психосоматический подход к детерминированию заболеваний. Классификация психосоматических расстройств. Этапы формирования психический и физических патологических явлений.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.5                                                                                       | Психофизиологический механизм формирования и развития отклонений в здоровье личности.                     | Биологические основы психики. Лабильность нервных процессов. Лимбическая система. Роль эмоционального реагирования в механизме формирования и развития отклонений в здоровье личности.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Содержание семинарских и практических занятий</b>                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.1                                                                                       | Профилактика вредных привычек                                                                             | Вредные привычки и их влияние на организм. Аддикция. Стадии ее формирования и виды. Профилактика, виды и уровни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел 3 Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Содержание семинарских и практических занятий</b>                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.1                                                                                       | Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам. Диагностика копинг-стратегий               | Методы диагностики нервно-психической устойчивости, склонности к риску, тревожности, уровня стресса и стрессоустойчивости и копинг-стратегий, самодиагностика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.2                                                                                       | Методы саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека | Психотехники внешнего воздействия на психическое и физическое здоровье человека. Внешние методы саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека. Субъективные методы психологической коррекции и поддержки личности: саморегуляция, самоорганизация, самоконтроль, рефлексия, аутотренинг                                                                                                                    |

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

| Учебная работа (виды)                                                                    | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы          | Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Баллы |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий) | 80           | Лекционные и практические занятия         | <b>5 баллов</b> посещение 100% занятий и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность в выполнении работ<br><b>4 балла</b> посещение не менее 80% занятий, существенный вклад на занятии в работу всей группы<br><b>3 балла</b> посещение не менее 50% занятий, участие в работе группы по требованию преподавателя<br><b>2 балла</b> посещение 30-40% занятий, неактивное участие в работе группы<br><b>1 балл</b> посещение менее 30% занятий | 0-5   |
|                                                                                          |              | Выполнение индивидуальных заданий         | <b>0 баллов</b> (работа не выполнена)<br><b>1-4 балла</b> (выполнено менее 50% работы)<br><b>5-8 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы)<br><b>9-12 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы)<br><b>13-15 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)                                                                                                                                                                                                                            | 0-15  |
|                                                                                          |              | Выполнение самостоятельных работ          | <b>0 баллов</b> (работа не выполнена)<br><b>1-5 балла</b> (выполнено менее 50% работы)<br><b>6-10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы)<br><b>11-15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы)<br><b>16-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)                                                                                                                                                                                                                          | 0-20  |
|                                                                                          |              | Подготовка информационных сообщений       | <b>0 баллов</b> (работа не выполнена)<br><b>1-5 балла</b> (выполнено менее 50% работы)<br><b>6-10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы)<br><b>11-15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы)<br><b>16-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)                                                                                                                                                                                                                          | 0-20  |
|                                                                                          |              | Выполнение практических работ             | <b>0 баллов</b> (работа не выполнена)<br><b>1-5 балла</b> (выполнено менее 50% работы)<br><b>6-10 баллов</b> (выполнено 51 - 65% работы)<br><b>11-15 баллов</b> (выполнено 66 - 85% работы)<br><b>16-20 баллов</b> (выполнено 86 - 100% работы)                                                                                                                                                                                                                          | 0-20  |
|                                                                                          |              | <b>Итого по текущей работе в семестре</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
| Промежуточная аттестация (зачет)                                                         | 20           | Тест                                      | <b>1 балл</b> за каждый верный ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0-15  |
|                                                                                          |              | Практическое задание 1                    | <b>0 баллов</b> (работа не выполнена)<br><b>1 балл</b> (выполнено менее 50% задания)<br><b>2 балла</b> (задание выполнено полностью, но допущены грубые ошибки)<br><b>3 балла</b> (задание выполнено полностью, однако допущены 2-3 серьезных ошибки)<br><b>4 балла</b> (задание выполнено полностью, в целом соответствует требованиям, но имеется 1-2 недочёта)<br><b>5 баллов</b> (задание выполнено полностью, соответствует всем требованиям)                       | 0-5   |
| <b>Итого по промежуточной аттестации (зачету)</b>                                        |              |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0-20  |

|                                        |                                                 |             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|
| <b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> | Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации | 51 – 100 б. |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8)

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

| Сумма набранных баллов | Уровни освоения дисциплины и компетенций | Зачет с оценкой |                      |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|
|                        |                                          | Оценка          | Буквенный эквивалент |
| 86 - 100               | Продвинутый                              | 5               | отлично              |
| 66 - 85                | Повышенный                               | 4               | хорошо               |
| 51 - 65                | Пороговый                                | 3               | удовлетворительно    |
| 0 - 50                 | Первый                                   | 2               | неудовлетворительно  |

*Краткая характеристика используемых оценочных средств*

Шкала оценки устного ответа

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственного опыта;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью; содержание билета раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы
- имеющиеся в ответе несущественные фактические ошибки, студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
- недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;
- недостаточно логично изложен вопрос;
- студент не может назвать авторов той или иной теории по вопросу билета;
- ответ прозвучал недостаточно уверенно;
- студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

- содержание билета раскрыто слабо, знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
- программные материалы в основном излагаются, но допущены фактические ошибки;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- студент не может привести пример для иллюстрации теоретического положения;
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
- у студента отсутствуют представления о межпредметных связях.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части социальной психологии;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;

– на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена-студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

#### *Шкала оценивания доклада*

Оценка «отлично» выставляется, если: доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента.

Оценка «хорошо» выставляется, если: представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если: выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если: доклад не подготовлен, либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

#### *Шкала оценивания практических заданий*

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если: содержание задания не осознано, продукт неадекватен заданию, выводы отсутствуют;

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если: задание выполнено частично, допущены ошибки логического или фактического характера, предпринята попытка сформулировать выводы;

Оценка «хорошо» выставляется, если: задание в целом выполнено, но допущены одна-две незначительных ошибки логического или фактического характера, сделаны выводы;

Оценка «отлично» выставляется, если: задание выполнено, сделаны в целом корректные выводы.

Соотношение видов рейтинга для дисциплины с экзаменом выглядит следующим образом.

Оценка «отлично» – 100-85 баллов.

Оценка «хорошо» – 75-84 балла.

Оценка «удовлетворительно» – 51-74 балла.

Оценка «неудовлетворительно» – менее 50 баллов.

Если к моменту проведения экзамена студент набирает 51 балл и более баллов, оценка может быть выставлена ему в ведомость и в зачетную книжку без процедуры принятия экзамена. Выставление оценок производится на последней неделе теоретического обучения по данной дисциплине.

Экзамен проводится по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса и один практический. На подготовку дается 20 минут.

Для оценивания уровня сформированности компетенции предполагается руководствоваться следующими критериями.

Ответ на экзамене позволяет оценить степень форсированности знаний. Ответ оценивается по 4 балльной системе.

Шкалы промежуточного контроля, по итогам изучения дисциплины.

Оценка «отлично» (100-85 баллов) ставится, если студент:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.

- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать, формировать выводы. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторяет дословно текст учебника; излагает материал научным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы. Использует для доказательства выводы из наблюдений и опытов.

- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию преподавателя; умеет оперировать теоретическим материалом.

Оценка «хорошо» (75-84 балла) ставится, если студент:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и/или опыта.

- Материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании преподавателя; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины.

Оценка «удовлетворительно» (51-74 балла) ставится, если студент:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно.

- Показывает недостаточность в сформированности отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении.

- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий.

- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие большое значение в этом тексте.

- Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну - две грубые ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» (менее 50 баллов) ставится, если студент:

- Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений.
- Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и не полные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу.
- При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.
- Не может ответить ни на один из поставленных вопросов.
- Полностью не усвоил материал.

## **5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1. Учебная литература**

#### **Основная учебная литература**

1. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132686>
2. Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 114 с. — ISBN 978-5-906958-15-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/99970>

#### **Дополнительная литература**

3. Сыренский, В. И. Психофизиология здоровья / В. И. Сыренский, Е. А. Родина ; научный редактор Т. Г. Кузнецова. — Санкт-Петербург : КАРО, 2008. — 192 с. — ISBN 978-5-9925-0151-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114316>
4. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : учебное пособие / Ю. Г. Фролова. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 255 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/65298>
5. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. А. Кувшинов. — Кемерово : КемГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-8154-0275-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/79431>
6. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118370>
7. Психология здоровья : учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1198-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139724>

### **5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Таблица 8 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом                                                                                                                                                                                                                                                                  | Адрес                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>220</b> Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>- семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.<br>Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - | 654027, Кемеровская область<br>- Кузбасс, г. Новокузнецк,<br>ул.Кузнецова,6 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система.<br/>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET Endpoint Security, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО), Google Chrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), Foxit Reader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт. Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/>
2. База данных публикаций журнала Образование и общество, Федеральный портал Российское образование [www.edu.ru](http://www.edu.ru), единое окно доступа к информационным ресурсам Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/525/2525>
3. Научная электронная библиотека - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
4. База данных статей из области психологии (более 2500), Сайт Психологический словарь Психологического института им. Л.Г. Щукиной, режим доступа: [www.psi.webzom.ru](http://www.psi.webzom.ru)
5. Психологическая библиотека. Библиотека психологической литературы, новости психологии, тесты, календарь событий и знаменательных дат, связанных с психологией, а также словарь персоналий «Кто есть кто в психологии». Режим доступа <http://www.psychology.ru/library/>
6. Архив психологической учебной и научной литературы. Содержит учебники, учебно-методические пособия, диссертации и авторефераты по разделам психологических наук **My Word.ru** Режим доступа: <http://psylib.myword.ru/index.php?auto module=downloads>
7. Педагогическая библиотека. Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek Buks/Pedagog/index.php>
8. База профессиональных данных «Мир психологии». Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>
9. Nature – база данных авторитетных общенаучных журналов. Публикует исследования, посвящённые широкому кругу вопросов, в основном естественно-научной тематики. Режим доступа: [www.nature.com](http://www.nature.com), [archive.neicon.ru](http://archive.neicon.ru)
10. Персональный сайт морфолога и анатома, а также студентов вузов, специальности направления которых требуют изучения морфологии и анатомии человека. Режим доступа: <http://www.alexmorph.narod.ru/>
11. Международная ассоциация морфологов (МАМ) для ученых, преподавателей и студентов, работающих в различных областях морфологической науки: анатомии, гистологии, эмбриологии, топографической анатомии. Режим доступа: <http://mam-ima.com/>
12. Федеральный информационно-аналитический портал «Российское образование» (Психология). Режим доступа: <http://www.edu.ru>

## **6 Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1.Примерные темы письменных учебных работ**

**Темы** контрольной работы / индивидуального задания:

**Задание 1. Дайте определения основным понятиям курса:**

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Санология                | 9. Физическое здоровье                |
| 2. Валеология               | 10. Физиологические резервы организма |
| 3. Гигиена                  | 11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)        |
| 4. Здоровье                 | 12. Пищевой рацион                    |
| 5. Общественное здоровье    | 13. Образ жизни                       |
| 6. Индивидуальное здоровье  | 14. Экстремальный стресс              |
| 7. Психологическое здоровье | 15. Экстремальная ситуация            |
| 8. Психическое здоровье     |                                       |

**Задание 2. Заполните таблицу:**

| <b>Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье</b> | <b>Факторы, влияющие на общественное здоровье</b> |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.                                                  | 1.                                                |
| 2.                                                  | 2.                                                |
| 3.                                                  | 3.                                                |
| 4.                                                  | 4.                                                |
| 5.                                                  | 5.                                                |

**Задание 3. Заполните таблицу:**

| <b>Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности</b> | <b>Объективные факторы, влияющие на здоровье личности в служебной и военной деятельности</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                         | 1.                                                                                           |
| 2.                                                         | 2.                                                                                           |
| 3.                                                         | 3.                                                                                           |
| 4.                                                         | 4.                                                                                           |
| 5.                                                         | 5.                                                                                           |

**Задание 4. Раскройте следующие вопросы (письменно в контрольной работе)**

1. Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам.
2. Эмоциональный профиль личности и здоровье.
3. Саморегуляция и ее методы.
4. Основы полового воспитания.
5. Влияние генов и среды на здоровье человека.

**Задание 5.** Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека

**Задание 6.** Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья.

**Задание 7.** Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?

**Задание 8.** Неумение обращаться со временем как причина развития неблагоприятных стрессовых состояний. Опишите понятие работоспособности, составьте рациональный режим труда и отдыха для себя. Опишите феномен Сеченова.

**Задание 9.** Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье.

**Задание 10.** Опишите один день из жизни личности, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний, стрессе, нервно-психическом напряжении, тревожности.

**Задание 11.** Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния.

**Задание 12.** Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы терапии реальностью У. Глассера.

**Задание 13.**

1. Приведите примеры конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека.

2. Займитесь самоисследованием конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).

**Задание 14.** Поразмышляйте над вопросом: как связаны между собой эффективное целеполагание и профилактика нездоровых состояний. Запишите результаты своих рассуждений.

**Задание 15.** Упражнение в парах. Проведите диагностику состояния партнера на тревожность. Проведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития неблагоприятного состояния у человека.

**Задание 16.** Упражнение в парах. Проведите упражнения на мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку. Обсудите, какие методы психологической коррекции подходят для нейтрализации стрессовых состояний в экстремальных ситуациях.

## **6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

### *Семестр 3*

1. Актуальные проблемы сохранения и поддержания здоровья в современном мире
2. Социальные девиации как факторы риска сохранения здоровья в современном мире
3. Образ жизни и здоровье. ЗОЖ.
4. Роль навыков самоорганизации в поддержании здоровья
5. Самообразование и поддержание здоровья
6. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье».
7. Структура, характеристика видов здоровья.
8. Объективные факторы, формирующие здоровье служащих и военнослужащих
9. Субъективные факторы физического, психического и психологического здоровья личности
10. Специфика психического функционирования человека с учетом особенностей профессиональной деятельности и факторов риска для здоровья
11. Психосоматические заболевания и посттравматический синдром
12. Стратегии преодоления ПТСР и здоровье
13. Эмоциональный профиль личности и здоровье
14. Внутренняя картина здоровья. Субъективные представления о здоровье
15. Психическое развитие личности и здоровье
16. ЗОЖ. Основы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности.
17. Социализация личности и здоровье

18. Психологическая устойчивость как интегративное качество психолога.
19. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты психологической устойчивости.
20. Психологические методы диагностики неблагоприятных психических состояний. Тесты. Опросники. Анкеты наблюдений и самонаблюдений. (на выбор)
21. Особенности психологической диагностики стрессовых состояний в экстремальных ситуациях
22. Личностный адаптационный потенциал и здоровье.
23. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции и коррекции неблагоприятных психических состояний и неконструктивных копинг стратегий в профессиональной деятельности.
24. Экзистенциально-гуманистический подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний.
25. Регуляция и коррекция неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг стратегий методами и приемами рационально-эмотивной терапии.
26. Регуляция и коррекция неблагоприятных психических состояний и неконструктивных копинг стратегий в терапии реальностью У. Глассера.
27. Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия.
28. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности.
29. Организация психологической помощи служащим и военнослужащим в условиях профессиональной деятельности.
30. Методы психологической поддержки в экстремальных ситуациях
31. Ситуации неопределенности и психологическая устойчивость.
32. Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности. ПТСР.

Таблица 10 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы                                                                          | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Примерные практические задания / задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Психология здоровья</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Тема 1.1</b> Здоровье и его составляющие                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире</li> <li>2. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Виды.</li> <li>3. Структура, характеристика видов здоровья.</li> <li>4. Качество, стиль, уклад, образ жизни.</li> <li>5. Образ жизни, ЗОЖ и его составляющие</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека</li> <li>2. Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья студентов и преподавателей в учебном заведении.</li> <li>3. Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?</li> </ol> |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье как интегративная функция генетических и средовых детерминант. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психогенетический подход к сохранению здоровья.</li> <li>2. Поведенческие паттерны. Сценарий жизни и деструктивные модели поведения, негативно отражающиеся на состоянии здоровья.</li> <li>3. Факторы, влияющие</li> </ol>                                                                                                           | <p>Молодой человек устраивается на работу в организацию, при собеседовании указывает, что он сын безудержного адаптивного отца и инертной, но адаптивной матери.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проследите варианты изменчивости, межиндивидуальной вариативности фенотипа молодого человека (его психологиче-</li> </ol>                                                                                                                                                                                                       |

|                                              | на здоровье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ских ресурсов) в трех вариантах гентип-средовых корреляций (ГС) организации: а) пассивной, б) реактивной, в) активной.<br>2. Сделайте заключение о значимости гентип-средовых корреляций для формирования разных типов поведения (фенотипов).<br>3.Опишите вариабельность развития гентипа в онтогенезе?<br>4.Какую информацию позволяет выявить анализ родословных данного молодого человека.                                                                                                                                                       |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|-------------------------------|------------|-------------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|----|-------------------------|----|
| Тема 1.3 Основы репродуктивного здоровья     | 1. Основы полового воспитания, становление репродуктивной системы.<br>2.Этапы физического и психического развития детей и подростков.<br>3.Семья – как «фундамент» сохранения здоровья.<br>4.Феномен ассортативности.                                                                                                                                      | 1. Охарактеризуйте пол: генетические, гормональные и морфологические отличия.<br>2. заполните таблицу:<br>- стадии половой зрелости<br>-характеристика стадии<br>-возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 2. Факторы, влияющие на здоровье             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| Тема 2.1. Законы рационального питания       | 1. Навыки рационального питания, как один из критериев здорового образа жизни человека. 2.Основные принципы правильного питания,<br>3. Гадвардская тарелка, примеры в зависимости от характера труда, пола, возраста.<br>4. Пирамида питания, ее слои и принципы составления.<br>4. Физиологическая потребность организма в эссенциальных нутриентах пищи. | 1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье.<br>Заполните таблицу:<br><table><tr><th>Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье</th><th>Факторы, влияющие на общественное здоровье</th></tr><tr><td>1.</td><td>1.</td></tr><tr><td>2.</td><td>2.</td></tr><tr><td>3.</td><td>3.</td></tr><tr><td>4.</td><td>4.</td></tr><tr><td>5.</td><td>5.</td></tr></table><br>2. Произведите расчет калорийности суточного рациона питания для себя |  | Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье | Факторы, влияющие на общественное здоровье | 1.            | 1.                            | 2.         | 2.                | 3.                        | 3.              | 4.                         | 4. | 5.                      | 5. |
| Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье | Факторы, влияющие на общественное здоровье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 1.                                           | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 2.                                           | 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 3.                                           | 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 4.                                           | 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 5.                                           | 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| Тема 2.2 Двигательная активность             | 1.Основы физического здоровья.<br>2.Факторы физического здоровья, гиподинамия, гипокинезия.<br>3. Определение адекватной, суточной двигательной активности.<br>4. Виды физических занятий.<br>5.Этапы физического воспитания.<br>6. Правила рациональной организации занятий по физической культуре                                                        | <i>Дайте определения основным понятиям курса:</i><br><table><tr><td>1. Санология</td><td>7. Физиологические резервы организма</td></tr><tr><td>2. Валеология</td><td>8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)</td></tr><tr><td>3. Гигиена</td><td>9. Пищевой рацион</td></tr><tr><td>4.Индивидуальное здоровье</td><td>10. Образ жизни</td></tr><tr><td>5. Репродуктивное здоровье</td><td></td></tr><tr><td>6. Психическое здоровье</td><td></td></tr></table>                                                                                                 |  | 1. Санология                                 | 7. Физиологические резервы организма       | 2. Валеология | 8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) | 3. Гигиена | 9. Пищевой рацион | 4.Индивидуальное здоровье | 10. Образ жизни | 5. Репродуктивное здоровье |    | 6. Психическое здоровье |    |
| 1. Санология                                 | 7. Физиологические резервы организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 2. Валеология                                | 8. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 3. Гигиена                                   | 9. Пищевой рацион                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 4.Индивидуальное здоровье                    | 10. Образ жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 5. Репродуктивное здоровье                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |
| 6. Психическое здоровье                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                              |                                            |               |                               |            |                   |                           |                 |                            |    |                         |    |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 2.3 Психогигиена, организация труда и отдыха, иммунизация. Профилактика вредных привычек         | <div>1. Правила соблюдения личной гигиены.</div> <div>2. Иммуитет. Виды. Законодательство о прививках, навыки применения мер профилактики.</div> <div>3. Вредные и опасные факторы для здоровья и их классификация.</div> <div>4. Организация рабочего и свободного времени. Рассмотрение основных правил организации режимов труда и отдыха</div> <div>5. Работоспособность, рациональная организация, микропаузы, перерывы. Кривая работоспособности..</div> <div>6. Включение физических упражнений в трудовые процессы. Феномен Сеченова.</div> <div>7. Вредные привычки и их влияние на организм.</div> <div>8. Аддикция. Стадии ее формирования и виды.</div> <div>9. Профилактика, виды и уровни</div> | Упражнение в парах. Проведите диагностику психологического состояния партнера на тревожность. Проведите сравнение методики А.О. Прохорова и Спилбергера-Ханина. Какая методика, на ваш взгляд, более информативна в отношении прогноза развития неблагоприятного состояния у человека. <div>1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье.</div> <div>2. Опишите один день из жизни студента (подростка, ребенка), подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний</div> <div>3. Составьте схему, отражающую все строение иммунной системы человека.</div> |                                                                                                                                            |
| Тема 2.4. Психологические аспекты заболеваний – неврология                                            | <div>1. Психосоматический подход к детерминированию заболеваний.</div> <div>2. Классификация психосоматических расстройств.</div> <div>3. Этапы формирования психический и физических патологических явлений.</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>Заполните таблицу: Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности</div> <div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div><div>4.</div><div>5.</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>Объективные факторы, влияющие на здоровье личности</div> <div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div><div>4.</div><div>5.</div></div> |
| Тема 2.5. Психофизиологический механизм формирования и развития отклонений в здоровье личности.       | <div>1. Биологические основы психики.</div> <div>2. Лабильность нервных процессов. Лимбическая система.</div> <div>3. Роль эмоционального реагирования в механизме формирования и развития отклонений в здоровье личности.</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>1. Составьте схему, отражающую функции гормонов, играющих решающую роль в регуляции эмоционального поведения</div> <div>2. Перечислите структуры лимбической системы</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |
| 3. Психологические программы превенции профзаболеваний                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |
| Тема 3.1. Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам. Диагностика копинг-стратегий | <div>1.Методы диагностики нервно-психической устойчивости,</div> <div>2. Методы диагностики склонности к риску, тревожности</div> <div>3. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости</div> <div>4. Методы диагностики копинг-стратегий</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>1. Приведите примеры констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека.</div> <div>2. Займитесь самоисследованием констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).</div> <div>3.Приведите примеры констуктивных и</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека.</p> <p>4.Займитесь самоисследованием конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Тема 3.2. Методы саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека</p> | <p>1.Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности</p> <p>1. 2. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг стратегий Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации, рефлексия.</p> <p>2. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности</p> | <p>1. Опишите один день из жизни служащего, военнослужащего, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний</p> <p>2. Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния.</p> <p>3.Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье в служебной деятельности</p> <p>4. Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы терапии реальностью У. Глассера.</p> |

Составитель: Проскурякова Л.А., д-р биол. наук, доцент, профессор каф. психологии и общей педагогики