Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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 ФФКЕП
Рябов В.А.
16 марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

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

Направление подготовки
20.03.01Техносферная безопасность

Направленность (профиль) подготовки
Безопасность технологических процессов и производств

Программа бакалавриата

Формаобучения
заочная

Год набора 2022

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений

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

Сведения об утверждении:

на 2023 / 2024 уч. год

Утверждена Ученым советом факультета (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета (протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры (протокол заседания кафедры № 7 от 16.02.2023 г.)

Оглавление

1 Цель дисциплины 4
1.1 Формируемые компетенции 4
1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП 4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 6
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины 12
5.1.Учебная литература 12
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 13
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 13
6 Иные сведения и (или) материалы. 14
6.1.Примерные темы письменных учебных работ 14
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 15

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. УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности 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.03.01 Физическая культура и спорт К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту **К.М.03.ДВ.02.01 Психологические факторы сохранения здоровья** К.М.03.ДВ.02.02 Математические основы формирования здорового образа жизни К.М.11.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы

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	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом	**Знать:** – понятие здоровья, виды, факторы на него влияющие, основы здорового образа жизни и обеспечения здоровья; – признаки нарушений психического и

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурй.	физического здоровья личности; – методики самодиагностики отклонений в психических показателях; – способы саморегуляции психоэмоционального состояния. **Уметь:** – соблюдать нормы здорового образа жизни; – предупреждать формирование аддикций, планировать режим труда и отдыха; – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; **Владеть:** – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности; – приемами саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека

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	72	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	24	12	12
Аудиторная работа (всего):	24	12	12
в том числе:			
Лекции	16	8	8
практические занятия, семинары	8	4	4
Практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	48	60	60
4 Промежуточная аттестация обучающегося:	зачет	зачет	зачет

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 (*всего час.*)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ОЗФО/ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		лекц.	практ		
Семестр 4									
1	**Психология здоровья**	**18**	**4**	**2**	**12**	**4**	**0**	**14**	
1.1	Здоровье и его составляющие ЗОЖ основа психического здоровья	8	2	2	4	2	0	6	УО-1
1.2	Здоровье как интегративная функция генетических и средовых детерминант.	5	1	0	4	0	0	5	УО
1.3	Основы репродуктивного здоровья	5	1	0	4	2	0	3	УО
2	**Факторы, влияющие на здоровье**	**36**	**10**	**2**	**24**	**4**	**0**	**32**	
2.1	Законы рационального питания	8	2	0	6	2	0	6	УО
2.2	Двигательная активность. Профилактика вредных привычек	10	2	2	6	2	0	8	ТС-3
2.3	Психогигиена, организация труда и отдыха, иммунизация	6	2	0	4	0	0	6	УО-1
2.4	Психологические аспекты заболеваний – неврозология	6	2	0	4	0	0	6	УО
2.5	Психофизиологический механизм формирования и развития отклонений в здоровье личности.	6	2	0	4	0	0	6	УО
3	**Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний.**	**18**	**2**	**4**	**12**	**0**	**4**	**14**	
3.1	Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам. Диагностика копинг-стратегий	9	1	2	6	0	2	7	ТС-3
3.2	Методы саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека	9	1	2	6	0	2	7	ТС-2
	ИТОГО	**72**	**16**	**8**	**48**	**8**	**4**	**60**	Зачет

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр	
	Раздел 1. Психология здоровья	
	Содержание лекционного курса	
1.1	Здоровье и его составляющие.	Исторический аспект рассмотрения проблемы психологии здоровья. Убыстрение темпа жизни; информационный бум; условия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	ЗОЖ- основа психического здоровья	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.
	Содержание с*еминарских и практических занятий*	
1.1	Определение биологического возраста	Знакомство с методиками определения биологического возраста, индекса массы тела, базовых диагностических показателей физического здоровья и их нормативных значений, самодиагностика.
Раздел 2. Факторы, влияющие на здоровье		
	Содержание лекционного курса	
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 определнию 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. Иммунитет. 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 – неврозология	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.
	Содержание семинарских и практических занятий	
2.1	Профилактика вредных привычек	Вредные привычки и их влияние на организм. Аддикция. Стадии ее формирования и виды. Профилактика, виды и уровни
Раздел 3 Поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных психических состояний		
	Содержание с*еминарских и практических занятий*	
3.1	Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам.	Методы диагностики нервно-психической устойчивости, склонности к риску, тревожности, уровня стресса и стрессоустойчивости и копинг-стратегий, самодиагностика.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Диагностика копинг-стратегий	
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	**5 баллов** посещение 100% занятий и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность в выполнении работ **4 балла** посещение не менее 80% занятий, существенный вклад на занятии в работу всей группы **3 балла** посещение не менее 50% занятий, участие в работе группы по требованию преподавателя **2 балла** посещение 30-40% занятий, неактивное участие в работе группы **1 балл** посещение менее 30% занятий	0-5
		Выполнение индивидуальных заданий	**0 баллов** (работа не выполнена) **1-4 балла** (выполнено менее 50% работы) **5-8 баллов** (выполнено 51 - 65% работы) **9-12 баллов** (выполнено 66 - 85% работы) **13-15 баллов** (выполнено 86 - 100% работы)	0-15
		Выполнение самостоятельных работ	**0 баллов** (работа не выполнена) **1-5 балла** (выполнено менее 50% работы) **6-10 баллов** (выполнено 51 - 65% работы) **11-15 баллов** (выполнено 66 - 85% работы) **16-20 баллов** (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
		Подготовка информационных сообщений	**0 баллов** (работа не выполнена) **1-5 балла** (выполнено менее 50% работы) **6-10 баллов** (выполнено 51 - 65% работы) **11-15 баллов** (выполнено 66 - 85% работы) **16-20 баллов** (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
		Выполнение практических работ	**0 баллов** (работа не выполнена) **1-5 балла** (выполнено менее 50% работы) **6-10 баллов** (выполнено 51 - 65% работы) **11-15 баллов** (выполнено 66 - 85% работы) **16-20 баллов** (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
Итого по текущей работе в семестре				0-80
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Тест	**1 балл** за каждый верный ответ	0-15
		Практическое задание 1	**0 баллов** (работа не выполнена) **1 балл** (выполнено менее 50% задания)	0-5

			2 балла (задание выполнено полностью, но допущены грубые ошибки) **3 балла** (задание выполнено полностью, однако допущены 2-3 серьезных ошибки) **4 балла** (задание выполнено полностью, в целом соответствует требованиям, но имеется 1-2 недочёта) **5 баллов** (задание выполнено полностью, соответствует всем требованиям)	
Итого по промежуточной аттестации (зачету)				0-20
Суммарная оценка по дисциплине: 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 материал в основном излагается, 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 внутри предметные 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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

230 Кабинет основ безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического); - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья. **Учебно-наглядные пособия.** **Оборудование для презентации учебного материала:** *стационарное* - компьютер, проектор, экран. **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
106 Помещение для самостоятельной работы обучающихся. **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** *стационарное* - компьютеры (4 шт.). **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

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, Федеральныйпортал Российское образование 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
4. База данных статей из области психологии (более 2500), Сайт Психологический словарь Психологического института им. Л.Г. Щукиной, режим доступа: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 МУ**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 естественнонаучной тематики. Режим доступа: www.nature.com, 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
2.Валеология
3. Гигиена
4. Здоровье
5.Общественное здоровье
6. Индивидуальное здоровье
7. Психологическое здоровье
8. Психическое здоровье
9. Физическое здоровье
10. Физиологические резервы организма
11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
12. Пищевой рацион
13. Образ жизни
14. Экстремальный стресс
15. Экстремальная ситуация

Задание 2. Заполните таблицу:

Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье	**Факторы, влияющие на общественное здоровье**
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Задание 3. Заполните таблицу:

Субъективные факторы, влияющие на здоровье личности	**Объективные факторы, влияющие на здоровье личности в служебной и военной деятельности**
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 констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека.
2. Займитесь самоисследованием констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).

Задание 14. Поразмышляйте над вопросом: как связаны между собой **э**ффективное 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 психическихсостояний. 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
1. **Психология здоровья**		
Тема 1.1Здоровье и его составляющие	1. Проблема сохранения и поддержания здоровья в современном мире 2. Определение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Виды.	1.Перечислите и охарактеризуйте основные актуальные проблемы современности, оказывающие влияние на здоровье человека 2. Составьте анкету, позволяющую выявить основные факторы, отрицательно воздействующие на состояние здоровья студентов и

	3. Структура, характеристика видов здоровья. 4. Качество, стиль, уклад, образ жизни. 5. Образ жизни, ЗОЖ и его составляющие	преподавателей в учебном заведении. 3. Охарактеризуйте, в чем состоит принципиальная разница в подходах к рассмотрению причин здоровья в медицине и психологии. Ответьте на вопрос, что изучает психосоматическая медицина?
Тема 1.2 Здоровье как интегративная функция генетических и средовых детерминант.	1. Психогенетический подход к сохранению здоровья. 2. Поведенческие паттерны. Сценарий жизни и деструктивные модели поведения, негативно отражающиеся на состоянии здоровья. 3. Факторы, влияющие на здоровье	Молодой человек устраивается на работу в организацию, при собеседовании указывает, что он сын безудержного адаптивного отца и инертной, но адаптивной матери. 1.Проследите варианты изменчивости, межиндивидуальной вариативности фенотипа молодого человека (его психологических ресурсов) в трех вариантах гентип-средовых корреляциий (ГС) организации: а) пассивной, б) реактивной, в) активной. 2. Сделайте заключение о значимости генотип-средовых корреляций для формирования разных типов поведения (фенотипов). 3.Опишите вариабельность развития генотипа в онтогенезе? 4.Какую информацию позволяет выявить анализ родословных данного молодого человека.
Тема 1.3 Основырепродуктивногоздоровья	1. Основы полового воспитания, становление репродуктивной системы. 2.Этапы физического и психического развития детей и подростков. 3.Семья – как «фундамент» сохранения здоровья. 4.Феномен ассортативности.	1. Охарактеризуйте пол: генетические, гормональные и морфологические отличия. 2. заполните таблицу: - стадии половой зрелости -характеристика стадии -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, 3. Гадвардская тарелка, примеры в зависимости от характера труда, пола, возраста. 4. Пирамида питания, ее	1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье. Заполните таблицу: Факторы, влияющие на индивидуальное здоровье / Факторы, влияющие на общественное здоровье

	слои и принципы составления. 4. Физиологическая потребность организма в эссенциальных нутриентах пищи.	1. 1. 2. 2. 3. 3. 4. 4. 5. 5. 2. Произведите расчет каллорийности суточного рациона питания для себя
Тема 2.2 Двигательная активность	1.Основы физического здоровья. 2.Факторы физического здоровья, гиподинамия, гипокинезия. 3. Определение адекватной, суточной двигательной активности. 4. Виды физических занятий. 5.Этапы физического воспитания. 6. Правила рациональной организации занятий по физической культуре	*Дайте определения основным понятиям курса:* 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 2.3Психогигиена, организация труда и отдыха, иммунизация. Профилактика вредных привычек	1. Правила соблюдения личной гигиены. 2. Иммунитет. Виды. Законодательство о прививках, навыки применения мер профилактики. 3. Вредные и опасные факторы для здоровья и их классификация. 4. Организация рабочего и свободного времени. Рассмотрение основных правил организации режимов труда и отдыха 5. Работоспособность, рациональная организация, микропаузы, перерывы. Кривая работоспособности.. 6. Включение физических упражнений в трудовые процессы. Феномен Сеченова. 7. Вредные привычки и их влияние на организм. 8. Аддикция. Стадии ее формирования и виды. 9. Профилактика, виды и уровни	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. 1. Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими ваше здоровье. *2.* Опишите один день из жизни студента (подростка, ребенка), подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний 3. Составьте схему, отражающую все строение иммунной системы человека.
Тема 2.4. Психологические аспекты заболеваний – неврозология	1. Психосоматический подход к детерминированию заболеваний. 2. Классификация психосоматических	*Заполните таблицу:* Объективные факторы, влияющие на здоровье личности Субъективные факторы, влияющие на

	расстройств. 3. Этапы формирования психический и физических патологических явлений.	здоровье личности 1. 1. 2. 2. 3. 3. 4. 4. 5. 5.
Тема 2.5. Психофизиологический механизм формирования и развития отклонений в здоровье личности.	1. Биологические основы психики. 2. Лабильность нервных процессов. Лимбическая система. 3. Роль эмоционального реагирования в механизме формирования и развития отклонений в здоровье личности.	1. Составьте схему, отражающую функции гормонов, играющих решающую роль в регуляции эмоционального поведения 2. Перечислите структуры лимбической системы
3. Психологические программы превенции профзаболеваний		
Тема 3.1. Интегративная оценка склонности к невротическим расстройствам. Диагностика копинг-стратегий	1.Методы диагностики нервно-психической устойчивости, 2. Методы диагностики склонности к риску, тревожности 3. Методы диагностики уровня стресса и стрессоустойчивости 4. Методы диагностики копинг-стратегий	1.Приведите примеры констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека. 2. Займитесь самоисследованиемконстуктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии). 3.Приведите примеры констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий, поддерживающих и разрушающих здоровье человека. 4.Займитесь самоисследованием констуктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Опишите их (по 2-3 копинг-стратегии).
Тема 3.2. Методы саморегуляции, психотехники объективного воздействия на психическое и физическое здоровье человека	1.Методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих, получивших психические травмы в экстремальной деятельности 1. 2. Когнитивно-поведенческий подход к регуляции коррекции неблагоприятных психических состояний неконструктивных копинг стратегий Процессы самоорганизации; основы целеполагания, навыки анализа ситуации,	*1.* Опишите один день из жизни служащего, военнослужащего, подробно останавливаясь на возможных причинах развития неблагоприятных состояний 2. Дайте характеристику способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. Приведите пример текста аутогенной тренировки для устранения тревожного состояния. 3.Опишите условия вашей жизни и работы (постоянные компоненты существования), которые служат факторами, поддерживающими и разрушающими здоровье в служебной деятельности

	рефлексия. 2. Навыки самоконтроля. Своевременная оценка результативности и эффективности собственной деятельности	4. Приведите примеры суждений, отражающих деструктивное отношение к своему здоровью. Приведите пример формирования адекватного суждения, используя приемы терапии реальностью У. Глассера**.**

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