

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования, первый
проректор
И.А. Жагуров
« 28 » _____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.01 «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки	37.03.02. <i>КОНФЛИКТОЛОГИЯ</i>
Направленность (профиль)	Общий профиль
Форма обучения	Очно-заочная
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр

Краснодар 2021

Рабочая программа дисциплины ФТД.01 «Основы психологии здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 37.03.02 «Конфликтология (уровень бакалавриата)».

Программу составила:

Удачина П.Ю. кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии личности
и общей психологии



Рабочая программа дисциплины Б1.О.18 «Психология личности» утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии (разработчика)

протокол № 10 «23» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Лупенко Н.Н.

фамилия, инициалы



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета
управления и психологии

протокол № 4 «26» апреля 2021 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

Верстова М.В., доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования КубГУ, канд. психол. наук

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», доктор. психол. наук

1. Цель и задачи освоения дисциплины ФТД.01 «Основы психологии здоровья»

1.1. Цель дисциплины: познакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья, сформировать у студентов представления о теоретических и прикладных вопросах психологии здоровья как новом научном направлении психологии, сформировать у студентов представления об основных теоретических подходах к пониманию здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности; сформировать у студентов представления о специфике психического функционирования больного человека и человека с ограниченными возможностями, о проблемах социализации, профессиональной и образовательной деятельности и функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях, мотивах конфликтного поведения данных категорий граждан РФ и способов урегулирования конфликтов с их участием; развить способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности; сформировать у студентов способность понимать социальную значимость профессии конфликтолога, преподавать конфликтологию в образовательных организациях Российской Федерации основываясь на знаниях основ психологии здоровья.

1.2. Задачи дисциплины:

- изучить основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии;
- понять основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии;
- усвоить основные понятия и концепции психологии здоровья;
- изучить особенности связи здоровья с возрастными, гендерными, индивидуально-психологическими, этнокультурными, социальными и др. характеристиками личности;
- сформировать способность к выявлению специфики психического функционирования здорового человека и человека имеющего заболевание или ограниченные возможности, с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
- понять значение здоровья для развития личности, ее адаптации, самоактуализации, удовлетворенности жизнью и межличностными отношениями;
- изучить проблемы социализации, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях;
- изучить проблемы и мотивы конфликтного поведения людей с ограниченными возможностями, больных людей и способов урегулирования конфликтов с их участием;
- развить способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;
- сформировать способность понимать социальную значимость профессии конфликтолога, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, преподавать конфликтологию в образовательных организациях Российской Федерации основываясь на знаниях психологии больного человека и человека с ограниченными возможностями, проблем социализации, профессиональной и

образовательной деятельности и функционирования больных людей и людей с ограниченными возможностями, мотивах конфликтного поведения данных категорий граждан РФ и способы урегулирования конфликтов с их участием.

– помочь формированию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровьесберегающего поведения.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

«Основы психологии здоровья» относится к факультативной, вариативной части Блока ФТД.В «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки «37.03.02 Конфликтология (уровень бакалавриата)».

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на втором курсе по очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Предшествующие дисциплины, необходимые для ее изучения: «История», «Концепции современного естествознания». «Культурология», «Введение в профессию», «История конфликтологии», «Социальная психология», «Психология развития», «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается параллельно с курсами «Психология групп», «Психология безопасности», «Теория конфликта». Дисциплина предшествует изучению дисциплин «Психология переговоров», «Психология конфликта», «Психология управления», «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях», «Современные психотерапевтические практики» и др.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-3 Выделяет и диагностирует типовые проблемы и социально-значимые задачи в сферах безопасности и комфортности среды проживания, социальной и психологической напряжённости и динамике психологического здоровья населения	
ПК 3.1 – способен к выявлению специфики социального и психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска социальной и психологической напряженности, его принадлежности к гендерной, этно-культурной, этноконфессиональной, профессиональной и другим социальным группам	Знает базовые понятия психологии здоровья; основные теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим, культурными, социальными и др. характеристиками личности; основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии; основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии; специфику психического функционирования здорового человека и человека имеющего заболевание или ограниченные возможности с учетом возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, принадлежности личности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; способы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.
	Умеет выявлять специфику социального и психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска социальной и психологической напряженности, его принадлежности к гендерной, этно-культурной, этноконфессиональной, профессиональной и другим социальным группам.

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Владеет методами научного анализа различных теоретических подходов к пониманию: здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи здоровья с адаптацией и самореализацией личности и других проблем здоровья человека; научиться выявлять специфику психического функционирования человека с учетом его возрастных особенностей, кризисов развития и факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.
ИПК 3.2 – выбирает и применяет адекватные проблеме методы, способы и средства получения, хранения, переработки и представления информации	Знает методы, способы и средства получения, хранения, переработки и представления информации.
	Умеет применять полученные знания для решения учебных задач по анализу конфликтных ситуаций связанных с особенностями здоровья личности и индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью.
	Владеет технологиями решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.
ПК-4. Понимает социальную значимость профессии конфликтолога, и способен применять знания для повышения конфликтологической компетентности клиентов с использованием оптимальных средств.	
ИПК-4.1Способен создавать эффективные информационные материалы	Знает способы создания эффективных информационных материалов для повышения конфликтологической компетентности клиентов.
	Умеет применять полученные знания для решения учебных задач по повышению конфликтологической компетентности личности, находящейся в конфликтных ситуациях, связанных с особенностями здоровья личности и индивидуальными особенностями отношения личности к здоровью.
	Владеет навыками создания эффективных информационных материалов для повышения конфликтологической и психологической компетентности клиентов.
ИПК-4.2 способен убедительно сообщать аудитории значимые для нее конфликтологические знания	Знает формы и методы убедительного сообщения аудитории значимых для нее конфликтологических знаний
	Умеет убедительно сообщать аудитории значимые для нее конфликтологические знания
	Владеет навыками развития мотивации к сохранению здоровья, владеет способами формирования установки на здоровый образ жизни и здоровье-сберегающее отношение к здоровью; владеет системой знаний, касающихся формирования когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов здоровье-сберегающего отношения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 1 зачетные единицы (36 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)				
		3	-	-	-	-
Контактная работа, в том числе:	12.2	12.2				
Аудиторные занятия (всего):	10	10	-	-	-	-
Занятия лекционного типа	4	4	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	6	6	-	-	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-
Иная контактная работа:	2.2	2.2				
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0.2	0.2	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:	23.8	23.8				
Курсовая работа	-	-	-	-	-	-
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	5	5	-	-	-	-
Реферат	10	10	-	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	5	5	-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю	3.8	3.8	-	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-
Общая трудоёмкость	час.	36	36	-	-	-
	в том числе контактная работа	12.2	12.2	-	-	-
	зач.ед.	1	1	-	-	-

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3 семестре (2 курсе) (очно-заочная форма обучения)

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3 семестре:

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Раздел 1. Основы психологии здоровья	6	2	2	-	2
	Проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии. Основные задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками.	6	2	1	-	3
	Проблема здоровья и его виды	5	2	1	-	2
	Раздел 2. Здоровье и адаптация личности	7	2	1	-	4
	Раздел 3. Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения	5	-	1	-	4
	Раздел 4. Здоровье и образ жизни	5	-	1	-	4

	Психология здорового образа жизни. Отношение личности к здоровью	2	-	-	-	2
	Трудные жизненные ситуации, конфликты, стресс и здоровье.	5	-	1	-	4
Раздел 5. Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности		5,8	-	2	-	3,8
	Итого по дисциплине:	33,8	4	6	-	23,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	3,8				
	Общая трудоемкость по дисциплине	36				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Основы психологии здоровья	История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии. Основные задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками. Проблема здоровья и его виды. Здоровье как системное понятие. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте. Психологические аспекты проблематики здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье.	Проверка конспектов (К)
2.	Здоровье и адаптация личности	Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде. Адаптационная модель здоровой личности. Проблематичность адаптационной модели. Проблемы адаптации, социализации, профессиональной и образовательной деятельности и функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.	Выборочный опрос (ВО)

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1.	Основы психологии здоровья	История становления и современное состояние психологии здоровья. Античная концепция здоровья Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе Античные пути оздоровления Античная модель: отголоски и параллели Отношение к здоровью и лечению в разные эпохи. Проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии. Основные задачи психологии здоровья. Взаимосвязь с другими науками. Проблема здоровья и его виды Здоровье как системное понятие. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования Феноменология здоровья и болезни в культурно-	Выступление на семинаре с докладом (Д) Подготовка презентации (П)

		историческом контексте. Психологические аспекты проблематики здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье. Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья.	
2.	Здоровье и адаптация личности	Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде. Адаптационная модель здоровой личности. Проблематичность адаптационной модели. Проблемы адаптации, социализации, профессиональной и образовательной деятельности и функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.	Выступление на семинаре с докладом (Д) Подготовка презентации (П)
3.	Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения	Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики. Гуманистические идеи Э. Эриксона и Э. Фромма. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу Здоровье как определенный уровень развития. Характеристики самоактуализирующихся людей. Пути к самоактуализации. Неврозы как ошибка личностного развития.	Выступление на семинаре с докладом (Д) Подготовка презентации (П) Эссе (Э) Конспектирование работ классиков, описывающих феномен здоровья личности Э. Эриксона Э. Фромма. Г. Олпорта К. Роджерсу. А. Маслоу Проверка конспектов (К)
4.	Здоровье и образ жизни	Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Основные категории психологической науки. Многоуровневая категориальная система психологии. Понятие об отношении личности к здоровью. Компоненты отношения личности к здоровью. Профессиональное здоровье личности. Жизненный путь человека и здоровье.	Выступление на семинаре с докладом (Д) Подготовка презентации (П) Реферат (Р)
5.	Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности	Психологические типы личности. Акцентуации личности и психическое здоровье. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья личности. Типы отношения к болезни. Типы отношения к здоровью.	Проведение индивидуальной психодиагностики (ПЗ)

2.3.3 Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрена.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала (подготовка к семинарам)	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утвержден на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления и 28.03.2017 протокол № 8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол № 9).
2	Подготовка индивидуальных заданий (презентаций, сообщений)	
3	Подготовка рефератов, эссе	

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Б1.В.19 «Методы саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего**

контроля в форме выборочного опроса по пройденной теме (ВО), конспектирования (К), подготовки презентации (П), выступления с докладом (В), написания реферата (Р), эссе (Э), *проведение индивидуальной психодиагностики (ПД)*, а также **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ПК 3.1 – способен к выявлению специфики социального и психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска социальной и психологической напряженности, его принадлежности к гендерной, этнокультурной, этноконфессиональной, профессиональной и другим социальным группам	<p>Знает базовые понятия психологии здоровья; основные теоретические и прикладные вопросы психологии здоровья как нового научного направления психологии изучающего связь здоровья с возрастными, индивидуально-психологическим, культурными, социальными и др. характеристиками личности; основные задачи и специфику психологии здоровья как отрасли психологии; основные открытия, достижения, проблемы и особенности развития психологии здоровья как нового научного направления психологии; специфику психического функционирования здорового человека и человека имеющего заболевание или ограниченные возможности с учетом возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, принадлежности личности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; способы решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.</p> <p>Умеет выявлять специфику социального и психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска социальной и психологической напряженности, его принадлежности к гендерной, этнокультурной, этноконфессиональной, профессиональной и другим социальным группам.</p> <p>Владеет методами научного анализа различных теоретических подходов к пониманию: здоровья, здоровой личности, здорового образа жизни, связи</p>	<p>выборочный опрос (ВО), конспектирование (К), подготовка презентации (П), выступление с докладом (В), написание эссе (Э), написание реферата (Р), проведение психодиагностики (ПД)</p>	<p>Вопросы на зачете</p>

		здоровья с адаптацией и самореализацией личности и других проблем здоровья человека; научиться выявлять специфику психического функционирования человека с учетом его возрастных особенностей, кризисов развития и факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.		
2	ИПК 3.2 – выбирает и применяет адекватные проблеме методы, способы и средства получения, хранения, переработки и представления информации	<p>Знает методы, способы и средства получения, хранения, переработки и представления информации.</p> <p>Умеет применять полученные знания для решения учебных задач по анализу конфликтных ситуаций связанных с особенностями здоровья личности и индивидуальных особенностей отношения личности к здоровью.</p> <p>Владеет технологиями решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.</p>	<p>выборочный опрос (ВО),</p> <p>конспектирование (К),</p> <p>подготовка презентации (П),</p> <p>выступление с докладом (В),</p> <p>написание эссе (Э),</p> <p>написание реферата (Р),</p> <p>проведение психодиагностики (ПД)</p>	Вопросы на зачете
3	ИПК-4.1Способен создавать эффективные информационные материалы	<p>Знает способы создания эффективных информационных материалов для повышения конфликтологической компетентности клиентов.</p> <p>Умеет применять полученные знания для решения учебных задач по повышению конфликтологической компетентности личности, находящейся в конфликтных ситуациях, связанных с особенностями здоровья личности и индивидуальными особенностями отношения личности к здоровью.</p> <p>Владеет навыками создания эффективных информационных материалов для повышения конфликтологической и психологической компетентности клиентов.</p>	<p>выборочный опрос (ВО),</p> <p>конспектирование (К),</p> <p>подготовка презентации (П),</p> <p>выступление с докладом (В),</p> <p>написание эссе (Э),</p> <p>написание реферата (Р),</p> <p>проведение психодиагностики (ПД)</p>	Вопросы на зачете
4	ИПК-4.2 способен убедительно сообщать аудитории значимые для нее конфликтологические знания	<p>Знает формы и методы убедительного сообщения аудитории значимых для нее конфликтологических знаний</p> <p>Умеет убедительно сообщать аудитории значимые для нее конфликтологические знания</p> <p>Владеет навыками развития мотивации к сохранению здоровья, владеет способами формирования установки на здоровый образ жизни и здоровье-сберегающее отношение к здоровью; владеет системой знаний, касающихся формирования когнитивного, эмоционального и поведенческого</p>	<p>выборочный опрос (ВО),</p> <p>конспектирование (К),</p> <p>подготовка презентации (П),</p> <p>выступление с докладом (В),</p> <p>написание эссе (Э),</p> <p>написание реферата (Р),</p> <p>проведение психодиагностики (ПД)</p>	Вопросы на зачете

		компонентов здоровьесберегающего отношения.		
--	--	---	--	--

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
Примерный перечень вопросов и заданий

4.1.1. Выборочный опрос

Выборочный опрос студентов проводится с целью закрепления и повторения знаний по пройденным темам. Также он позволяет оценить качество самостоятельной подготовки студентов. Выборочный опрос проводится на занятиях, в начале занятия, в конце занятия и в ходе лекции с элементами дискуссии.

Вопросы для устного опроса

Вопросы для устного опроса по разделу «Основы психологии здоровья».

1. Античная концепция здоровья
2. Основные принципы оздоровления.
3. Античные пути оздоровления.
4. Отношение к здоровью и болезни в разные эпохи.
5. Виды здоровья.
6. Социокультурные эталоны здоровья.

Вопросы для устного опроса по разделу «Здоровье и адаптация личности».

1. Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде.
2. Адаптационная модель здоровой личности.
3. Проблематичность адаптационной модели.

Вопросы для устного опроса по разделу «Здоровье личности и ее самоактуализация, удовлетворенность жизнью и межличностные отношения».

1. Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики.
2. Идеи Э. Эриксона и Э. Фромма, касающиеся здоровья личности.
3. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта
4. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу.
5. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
6. Неврозы как ошибка личностного развития.

Вопросы для устного опроса по разделу «Здоровье и образ жизни».

1. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
2. Основы рационального питания.
3. Личная гигиена и здоровье.
4. Двигательная активность и здоровье.
5. Компоненты отношения личности к здоровью.

Вопросы для устного опроса по разделу «Индивидуально-типологические аспекты здоровья личности».

1. Психологические типы личности.
2. Акцентуации личности и психическое здоровье.
3. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.

4. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья личности.

5. Типы отношения к болезни.

6. Типы отношения к здоровью.

4.1.2. Подготовка сообщений, докладов и презентаций по учебной дисциплине

Алгоритм работы:

1. Поиск литературы и анализ источников по данной проблеме.

2. Подготовка сообщения в письменном виде или презентации реферата в творческой (продуктивной) переработке, где главное внимание уделяется новизне содержания, анализу его социальной ценности с учетом уже имеющихся достижений в определенной области знаний.

4.1.3. Подготовка эссе и рефератов по учебной дисциплине

Темы творческих заданий (эссе)

1. Личность и ее здоровье.
2. Личность как субъект отношения к своему здоровью.
3. Здоровье личности и факторы его определяющие.
4. Интеллектуальный аспект здоровья.
5. Эмоциональный аспект здоровья.
6. Физический аспект здоровья.
7. Социальный аспект здоровья.
8. Культурный аспект здоровья.
9. Волевой аспект здоровья.
10. Образ жизни и здоровье личности.
11. Здоровье и профессиональная деятельность личности.
12. Проблемы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями.
13. Проблемы социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей при различных заболеваниях.
14. Роль здоровья в различных сферах жизни личности.

Темы рефератов

1. Теоретико-методологические основы исследования здоровья личности.
2. История становления и современное состояние психологии здоровья личности.
3. Категория «здоровье» в психологии.
4. Категория «отношения к здоровью» в психологии.
5. История становления представлений о здоровье.
6. Понятие о здоровье в гуманистической психологии.
7. Эмоционально-волевая сфера личности и ее здоровье.
8. Здоровье и возраст личности.
9. Здоровье и стиль жизни личности.
10. Здоровье и жизненный путь личности.
11. Представления личности о здоровье и болезни.
12. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности.
13. Методы диагностики, используемые для исследования проблем здоровья личности.
14. Количественные и качественные параметры оценки типа отношения личности к своему здоровью.
15. Особенности социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями.
16. Особенности социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей при различных заболеваниях.

4.1.4 Проведение индивидуальной психодиагностики

Студенту необходимо пройти серию процедур индивидуальной психодиагностики. Проведение психодиагностики при помощи методик «Тип отношения к болезни», опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской; методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина с последующим обсуждением и анализом результатов.

Студент должен пройти индивидуальную психодиагностику, самостоятельно обработать и описать результаты, провести анализ и интерпретацию данных, сформулировать выводы и возможные рекомендации.

Для успешного выполнения задания необходимо анализировать результаты с полученных в ходе освоения дисциплины психологических знаний и применением научной терминологии. Для интерпретации результатов необходимо использовать все теоретические подходы, изученные в курсе «Основы психологии здоровья личности».

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (зачет).

1. Античная концепция здоровья
2. Основные принципы оздоровления.
3. Античные пути оздоровления.
4. Отношение к здоровью и болезни в разные эпохи.
5. Виды здоровья.
6. Социокультурные эталоны здоровья.
7. Здоровье и приспособляемость личности к окружающей среде.
8. Адаптационная модель здоровой личности.
9. Проблематичность адаптационной модели.
10. Гуманистическая модель здоровой личности: ее характеристики.
11. Идеи Э. Эриксона и Э. Фромма, касающиеся здоровья личности.
12. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта
13. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу.
14. Психически здоровый индивид, по А. Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
15. Неврозы как ошибка личностного развития.
16. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
17. Основы рационального питания.
18. Личная гигиена и здоровье.
19. Двигательная активность и здоровье.
20. Компоненты отношения личности к здоровью.
21. Психологические типы личности.
22. Акцентуации личности и психическое здоровье.
23. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.
24. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья личности.
25. Трудные жизненные ситуации, конфликты, стресс и здоровье.
26. Типы отношения к болезни.
27. Понятие об «отношении личности к здоровью». Компоненты отношения личности к здоровью. Типы отношения к здоровью.
28. Проблемы здорового человека и человека, имеющего заболевание или ограниченные возможности, которые могут быть мотивом возникновения внутриличностных, межличностных, профессиональных и др. конфликтов.
29. Значение здоровья для развития личности, ее адаптации, самоактуализации, удовлетворенности жизнью и межличностных отношений.

30. Проблемы и мотивы конфликтного поведения людей с ограниченными возможностями, больных людей и способов урегулирования конфликтов с их участием.

Критерии оценивания результатов обучения (по зачету):

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному вопросу, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять материал, иллюстрируя его примерами;

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры, довольно ограниченный объем знаний программного материала;

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

5.1.1. Основная литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 241 с. - <https://biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>.

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2017. - 431 с. - <https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5>.

5.1.2. Дополнительная литература

1. Завертаная, Е. И. Управление качеством в области охраны труда и предупреждения профессиональных заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. И. Завертаная. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 307 с. — (Серия : Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-9916-9502-2. <https://biblio-online.ru/book/upravlenie-kachestvom-v-oblasti-ohrany-truda-i-preduprezhdeniya-professionalnyh-zabolevaniy-415181>

2. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 215 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-06551-0. <https://biblio-online.ru/book/specialnaya-psihologiya-i-specialnaya-pedagogika-psihokorrekcija-narusheniy-razvitiya-412005>

3. Специальная психология в 2 т. Том 2 : учебник для бакалавриата и магистратуры / В. И. Лубовский [и др.] ; отв. ред. В. И. Лубовский. — 7-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01963-6. <https://biblio-online.ru/viewer/specialnaya-psihologiya-v-2-t-tom-2-421250#page/1>

4. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 206 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05280-0. [https://biblio-online.ru/viewer/prikladnaya-ekologiya-cheloveka-409242#/?](https://biblio-online.ru/viewer/prikladnaya-ekologiya-cheloveka-409242#/)

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

5.2. Периодическая литература

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>

2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

3. Психологический журнал

(http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html);

(<https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=7972>)

4. Вопросы психологии <http://www.voppsy.ru/>

5. Южно-российский журнал социальных наук (Человек. Сообщество. Управление) <https://journalsr.kubsu.ru/>

6. Психологические исследования (<http://psystudy.ru>)

7. Психология здоровья (<http://canon.crimea.ua/journal>)

8. Социологические исследования. (<http://socis.isras.ru/>)

9. Клиническая и специальная психология <https://psyjournals.ru/psyclin/>

10. Консультативная психология и психотерапия

<https://psyjournals.ru/mpj/index.shtml>

11. Культурно-историческая психология <https://psyjournals.ru/kip/>

12. Методология и история психологии <http://mhp-journal.ru/rus/>

13. Психологические исследования <http://psystudy.ru/>

14. Психологическая наука и образование <https://psyjournals.ru/psyedu/>

15. Психология. Журнал Высшей школы экономики. <https://psy-journal.hse.ru/>

16. Современная зарубежная психология <https://psyjournals.ru/jmfp/>

17. Социальная психология и общество <https://psyjournals.ru/jmfp/>

18. Экспериментальная психология <https://psyjournals.ru/exp/>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru

3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>

4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>
6. Научная электронная библиотека КиберЛенинка [Официальный сайт] — URL: <https://cyberleninka.ru/>
7. Официальный сайт факультета психологии МГУ: (<http://www.psy.msu.ru>)
8. Электронная Библиотека Диссертаций (<https://dvs.rsl.ruhttps://dvs.rsl.ru>)
9. Национальная электронная библиотека (<http://нэб.рф/>)
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) (<http://uisrussia.msu.ru>)

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action>
10. Springer Journals <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/index.html>
12. Springer Nature Protocols and Methods <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
14. zbMath <https://zbmath.org/>
15. Nano Database <https://nano.nature.com/>
16. Springer eBooks: <https://link.springer.com/>
17. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
18. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
2. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>
3. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
5. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;

10. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
11. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
12. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
13. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий [http://mschool.kubsu.ru](http://mschool.kubsu.ru;);
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

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

6.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям:

Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения с использованием интерактивных образовательных технологий (мультимедийных, лекции-дискуссии, лекции-демонстрации).

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом учебной дисциплины. Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде.

Задачи лекции заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументированно излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

6.2. Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям.

Практические/семинарские занятия – являются формой учебной аудиторной работы, в рамках которой формируются, закрепляются и представляются знания, умения и навыки, интегрирующие результаты освоения компетенций как в лекционном формате, так в различных формах самостоятельной работы. К каждому занятию преподавателем формулируются практические задания, требования и методические рекомендации к их выполнению, которые представляются в фонде оценочных средств учебной дисциплины.

Контроль самостоятельной работы: для студентов дневной и заочной формы обучения – текущий контроль осуществляется в соответствии с программой занятий (еженедельно для студентов очной формы обучения; по семестрам – для студентов

заочной формы обучения); промежуточный контроль по итогам освоения дисциплины осуществляется в форме рейтинговой системы оценок. Описание заданий для самостоятельной работы студентов и требований по их выполнению выдаются преподавателем в соответствии с разработанным фондом оценочных средств по дисциплине.

6.3.Методические рекомендации к СРС

Самостоятельная работа студентов по данному учебному курсу предполагает поэтапную подготовку по каждому разделу в рамках соответствующих заданий:

Первый этап самостоятельной работы студентов включает в себя тщательное изучение теоретического материала на основе лекционных материалов преподавателя, рекомендуемых разделов основной и дополнительной литературы, материалов периодических научных изданий, необходимых для овладения понятийно-категориальным аппаратом и формирования представлений о комплексе аналитического инструментария, используемого как в рамках данной отрасли знания, так и публичной практике.

На втором этапе на основе сформированных знаний и представлений по данному разделу студенты выполняют практические задания, нацеленные на формирование умений и навыков в рамках заявленной компетенции. На данном этапе студенты осуществляют самостоятельный поиск материалов в рамках конкретного задания, обобщают и анализируют собранный материал по схеме, рекомендованной преподавателем, формулируют выводы, готовят практические рекомендации, презентационные материалы для публичного их представления и обсуждения.

Критерии оценки заданий в рамках самостоятельной работы студентов формулируются преподавателем в фонде оценочных средств.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине обеспечена заданиями, которые рекомендуется выполнять по соответствующим разделам.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7.Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

По всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины используются аудитории, кабинеты и лаборатории, оснащенные необходимым специализированным и лабораторным оборудованием.

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебная аудитория 415А	Учебная мебель; Оборудование: 8 рабочих	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU ShrdSvr AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense

<p>Отраслевой отдел библиотек и КубГУ, аудитория</p> <p>Для самостоятельной работы студентов</p>	<p>станций (терминальных точек доступа к удалённому серверу)</p>	<p>MVL 1License PerUsr STUUseBnft (код 5XS-00002) для учащихся. (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)</p> <p>Правовая база ГАРАНТ (Лицензионный договор № 1669/НК/14 от 14.07.2014) 1С Предприятие (Лицензионный договор №127-АЭФ/2014 от 29.07.2014.)</p>
<p>Учебная аудитория 420Н</p> <p>Для проведения лекций</p>	<p>Учебная мебель;</p> <p>Оборудование: возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук) с подключением к сети Интернет и режимом видеоконференцсвязи (ВКС)</p>	<p>Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)</p>
<p>Учебная аудитория 417Н</p> <p>Для проведения практических занятий</p>	<p>Учебная мебель;</p> <p>Оборудование: возможность использования портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук) с подключением к сети Интернет и режимом видеоконференцсвязи (ВКС)</p>	<p>Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)</p>