

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: и.о. директора Филиала СППИ в г. Железноводске

Дата подписания: 15.10.2024 09:27:11

Уникальный программный ключ:

e192bec1a53c517bd141a7bb266f0e91498b1f6

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**  
**Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**  
**в г. Железноводске**



Заведующий кафедрой психологии и педагогического образования  
Иванченко Ирина Васильевна  
«15» октября 2024 г. Пономаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология здоровья Б1.В.02.02**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат**

**Направление подготовки**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Профиль «Психология и социальная педагогика»**

**Форма обучения заочная**

**Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев**

**Год начала обучения 2022**

Заведующий кафедрой  /Е.И. Пилюгина /

Декан факультета  /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и)

Качалова И.Н старший преподаватель кафедры педагогики  
и психологии

---

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

Заведующий кафедрой

«Согласовано»

И.о. заведующего библиотекой

Пилюгина Е.И., к.псих.н., доцент

*ФИО, ученая степень, звание, подпись*

«27» августа 2024г.

Клименко А.В.

*ФИО, подпись*

«27» августа 2024г.

## Содержание

1. Цель и задачи дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий .....	5
6. Контроль качества освоения дисциплины .....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы .....	8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	
10. Приложение 1 .....	10
11. Приложение 2 .....	
12. Лист изменений рабочей программы дисциплины .....	

### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: освоение будущими специалистами системы теоретических знаний о работе психолога в сфере образования, формирование практических умений применения этих знаний в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Дать представление о нормативно-правовой базе в деятельности психолога образования;
2. Сформировать у студентов ответственное и позитивно-ценностное отношение к будущей профессии, учебно-познавательную мотивацию;
3. Познакомить студентов со спецификой деятельности психолога в образовательных учреждениях разного типа;
4. Способствовать развитию у студентов психологической готовности к решению прикладных задач профессиональной деятельности;

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Деятельность школьной социально-психологической службы» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин валеология, поликультурное образование.

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: диагностика социальной и школьной дезадаптации, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Применяет в работе знания по основам организации физкультурно-оздоровительной деятельности
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей профессии	ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни	формирует у обучающихся гражданскую позицию, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни



Семестр 6							
<b>Раздел 1. Введение в психологию</b>	2			12	14		Собеседование
Тема 1.1..Введение Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Здоровье как комплексное понятие	1			6	7	УК-7.1, ОПК-4.2	реферат, тест
Тема 1.2. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья	1			6	7	УК-7.1, ОПК-4.2	
<b>Раздел 2. Факторы здоровья</b>		4		36	40		
Тема 2.1. Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.		1		6	6	УК-7.1, ОПК-4.2	Пр.занятие
Тема 2.2. Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта		1		10	10	ОПК-4.2, ПК-18.2	Пр.занятие
Тема 2.3.. Подходы и методы повышения уровня здоровья		1		10	10	ОПК-4.2, ПК-18.2	Пр.занятие
Тема 2.4. Двигательная активность и здоровье.		1		10	10	ОПК-4.2, ПК-18.2	Пр.занятие
<b>Раздел 3. Типология критических жизненных ситуаций</b>		2		13,7	15,7		
Тема 3.1.. Нарушение жизнедеятельности организма		1		5,7	5,7	ОПК-4.2, ПК-18.2	Пр.занятие
Тема 3.2. Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции		1		8	8		
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7.1, ОПК-4.2, ПК-18.2	система контрольных вопросов
<b>Всего за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>63,7</b>	<b>72</b>		
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>63,7</b>	<b>72</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

## 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной</li> </ul>

		дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	--	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, со словарями и справочниками, нормативными документами, составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### *Основная литература:*

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541882>

2. Князева, О. Н. Ранняя помощь и реабилитация детей с проблемами здоровья : учебно-методическое пособие / О. Н. Князева, А. А. Собянина. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266915>

### *Дополнительная литература:*

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542717>

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с.



— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538255>

3. Феоктистова, С. В. Психология : учебное пособие для вузов / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09729-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538690>

4. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538903>

*Интернет-ресурсы:*

#### ЭБС

1. ЭБС «Юрайт» [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» <http://ibooks.ru>
4. «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

#### ЭОР

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
6.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	<a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a>
7.	«Научный архив»	<a href="https://научныйархив.пф/">https://научныйархив.пф/</a>
8.	Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
9.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	<a href="http://www.duma.gov.ru/analytics/library/">http://www.duma.gov.ru/analytics/library/</a>
10.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
11.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
12.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
13.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
14.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
16.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
17.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
18.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
19.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>

20.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
21.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
22.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
23.	Энциклопедии и справочники интернета	<a href="https://library.mirea.ru/Pecy">https://library.mirea.ru/Pecy</a>
24.	Журнальный зал: литературный интернет-проект	<a href="http://magazines.russ.ru/">http://magazines.russ.ru/</a>
25.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
26.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

**Методические материалы по дисциплине  
«Психология здоровья»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1.1. Актуальность курса. Определение психологии здоровья и задачи исследования.**

**Практическое занятие 1.1.**

*Основные понятия:* здоровье, физическое, психическое и нравственное здоровье, здоровая личность, .

*Вопросы:*

- 1.Здоровье как комплексное понятие.
2. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья.
- 3.История становления и современное состояние.

**Тема 1.2. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья**

**Практическое занятие 1.2.**

*Основные понятия:* здоровье, физическое, психическое и нравственное здоровье, здоровая личность, .

*Вопросы:*

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья
- 3.Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.
- 4.Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема

**Раздел 2. Факторы здоровья**

**Тема 2.1. Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.**

**Практическое занятие 2.1.**

*Основные понятия:* эмоциональный дискомфорт, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, чрезмерная психофизиологическая активность, двигательная активность

*Вопросы:*

- 1.Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.
- 2.Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности
- 3.Подходы и методы повышения уровня здоровья
- 4.Значение генетических факторов в развитии организма
- 5.Роль наследственных заболеваний определении показателей здоровья

**Тема 2.2. Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема.**

**Практическое занятие 2.2.**

*Основные понятия:* эмоциональный дискомфорт, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, чрезмерная психофизиологическая активность, двигательная активность

*Вопросы:*

- 1.Причины эмоционального дискомфорта

2. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
3. Характеристика негативных психических состояний человека.
4. Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью (стресс, фрустрация, тревога).
5. Состояния, связанные с пониженной психической активностью (астения, скука, «болезненная праздность»).

### **Тема 2.3. Подходы и методы повышения уровня здоровья**

#### **Практическое занятие 2.3.**

*Основные понятия:* эмоциональный дискомфорт, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, чрезмерная психофизиологическая активность, двигательная активность

*Вопросы:*

1. Рациональное питание.
2. Потребность в питательных веществах.
3. Стили питания.
4. Питание и возраст.
5. Дыхание и здоровье.

### **Тема 2.4. Подходы и методы повышения уровня здоровья**

#### **Практическое занятие 2.4.**

*Основные понятия:* Двигательная активность, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, гиподинамия, двигательная активность

*Вопросы:*

1. Двигательная активность как важнейшее условие здорового образа жизни.
2. Влияние научно-технического прогресса на условия жизни человека,
3. уменьшение двигательной активности человека, развитие гиподинамии.
4. Заболевания, вызванные гиподинамией.
5. Двигательная активность и физическое здоровье. Сексуальное здоровье
6. Элементы двигательной активности. Работа мышц, обмен веществ и энергии, экономичность жизнедеятельности тканей, работоспособность человека. лекарственная зависимость, наркомания, алкоголизм, табакокурение.

Дискуссия

## **Раздел 3. Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма**

### **Тема 3.1. Нарушение жизнедеятельности организма**

#### **Практическое занятие 3.1.**

*Основные понятия:* критические жизненные ситуации, жизнедеятельность организма, табакокурение, алкоголизм, наркомания, ПАВ

*Вопросы:*

1. Общая характеристика психолого-педагогических условий
2. Причины злоупотребления ПАВ
3. Результаты злоупотребления ПАВ
4. Профилактика злоупотребления ПАВ

### **Тема 3.2. Динамика протекания стресса. Способы саморегуляции**

#### **Практическое занятие 3.2.**

*Основные понятия:* стресс, индивидуально-типологические аспекты психического здоровья, саморегуляция, психически устойчивая личность.

*Вопросы:*

1. Динамика протекания стресса.

2. Способы саморегуляции
3. Основные подходы и теории стресса.
4. Классическая характеристика стресса.
5. Методы оптимизации уровня стресса.
6. Формирование и развитие психически устойчивой личности

## Приложение 2

### Примерная тематика рефератов

1. Значение несознаваемого в происхождении болезни.
2. Патохарактерологическое развитие личности.
3. Значимость для здоровья биологических факторов.
4. Влияние социальных факторов в психопатизации личности.
5. Индивидуальные критерии и цели здорового образа жизни.
6. Критерии психического и социального здоровья.
7. Основные принципы гуманистической психологии.
8. Особенности античной модели здоровья.
9. Особенности адаптационной модели здоровья.
10. Проблематичность адаптационной модели здоровья.
11. Особенности трансперсонального измерения здоровья.
12. Творчество: здоровье или болезнь.
13. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
14. Национальные образы здоровья и болезни.
15. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
16. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
17. Геронтологические аспекты образа жизни.
18. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
19. Социально-психологические проблемы семьи.
20. Социализация и формирование «Я-концепции».
21. Условно-компенсаторные пути самореализации личности.
22. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

## Приложение 3

### Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Подходы к изучению проблемы здоровья в медицине и гигиене.
3. Биопсихосоциальная модель здоровья.
4. Предмет и задачи психологии здоровья.
5. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
6. Подходы к определению понятия здоровья.
7. Здоровье как системное понятие.
8. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
9. Здоровье, его компоненты.
10. Адаптационные резервы.
11. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни.

12. Мотивация здорового образа жизни.
13. Модели обучения здоровому образу жизни.
14. Условия и пути формирования здорового образа жизни.
15. Основные факторы здорового образа жизни.
16. Отношение к здоровью.
17. Характеристика адекватного отношения к здоровью.
18. Гендерный аспект отношения к здоровью.
19. Особенности формирования и укрепления здоровья на разных этапах онтогенеза.
20. Социально-психологические факторы здоровья.
21. Психическое самоуправление и здоровье.
22. Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции.
23. Методы диагностики здоровья личности.
- Двигательная активность и здоровье.
24. Подходы и методы оценки физического здоровья.
25. Гармония личности и здоровье.
26. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
27. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
28. Психологические типы как формы психического здоровья.
29. Акцентуации личности. Виды.
30. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
31. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
32. Основы рационального питания.
33. Гигиена и здоровье.
34. Двигательная активность и здоровье.
35. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
36. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
37. Факторы риска и стадии развития зависимости.
38. Психическая саморегуляция, ее виды.
39. Обучение и психическое здоровье.
40. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
41. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
42. Стресс в профессиональной деятельности.
43. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
44. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
45. Методы оптимизации уровня напряжения
46. Проектирование условий жизнедеятельности без проблем (удовольствие, самореализация, самосовершенствование).
47. Специфика стресса в современной жизни.
48. Профилактика стресса.
49. Виды психической активности
50. Умственная работоспособность
51. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
52. Профессиональное самоопределение как этап психологического обеспечения профессионального здоровья.
53. Профессиональная подготовка как этап психологического обеспечения профессионального здоровья.
54. Профессиональная адаптация как этап психологического обеспечения профессионального здоровья.
55. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности.
56. Стрессовые факторы, связанные с профессиональной карьерой.
57. Психологические факторы безопасного труда.



## **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

### ***Общие положения***

1. Самостоятельная работа является одним из видов учебной работы обучающихся.

1. Целью самостоятельной работы является:

- систематизация, закрепление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений;
- формирование умений самостоятельно работать с информацией, использовать нормативную, правовую, справочную, учебную и научную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

3. Самостоятельная работа обучающихся, подразделяется на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная самостоятельная работа по курсам модуля выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

4. Объем времени на аудиторную самостоятельную работу обучающихся включается в общий объем времени, отводимого на аудиторские занятия, и регламентируется расписанием занятий. Внеаудиторная самостоятельная работа составляет примерно 70% времени от общей нагрузки по модулю (и каждому курсу) и расписанием занятий не регламентируется.

5. Конкретное содержание для самостоятельной работы, ее виды и объем могут иметь вариативный и дифференцированный характер,

6. Студенты, обучающиеся по индивидуальным учебным планам, осваивают данную дисциплину в соответствии с количеством академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводится в электронной информационно-образовательной среде.

### ***Организация самостоятельной работы***

1. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в сроки, определяемые календарно-тематическим планом и расписанием занятий, учитывая специфику направления профиля, индивидуальные, особенности обучающегося.

2. Выдача заданий обучающимся на внеаудиторную самостоятельную работу должна сопровождаться со стороны преподавателя подробным инструктажем по ее выполнению, включающим изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работ. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на консультирование.

3. В ходе выполнения заданий самостоятельной работы и при необходимости студенты могут обращаться к выдавшему задание преподавателю за дополнительной консультацией.

4. Внеаудиторная самостоятельная работа по усмотрению преподавателя может выполняться обучающимися индивидуально или коллективно (творческими группами).

5. Контроль результатов самостоятельной работы может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением обучающимися презентаций, отчетов, продуктов своей творческой деятельности или путем демонстрации своих умений. В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы могут быть также использованы семинарские занятия, коллоквиумы, тестирование, самоотчеты, выступления на конференциях, защита творческих работ и др.

6. Обучающиеся, не выполнившие задания и не представившие результаты самостоятельной работы, аттестуются по курсу «неудовлетворительно» и к итоговой аттестации по курсу (модулю) не допускаются.

#### ***Работа с Интернет.***

Для выполнения работы Вам может понадобиться использовать сайты Интернет, но мы рекомендуем обращаться только к тем сайтам, где представляется качественная экспертная информация по данной проблеме. В рекомендациях к заданиям даны их адреса и объяснения что можно и нужно использовать при подготовке ответов заданий. Также Вам может быть представлена электронная хрестоматия, где проведен подбор материалов для работы с каждым заданием. Если вы хотите дополнительно использовать какую-либо иную информацию, рекомендуем предварительно получить консультацию о выборе источников информации у преподавателя.

#### ***Комплексный подход к самостоятельной работе***

Студент при чтении учебника и другой литературы должен опираться на информацию, полученную на лекциях. При этом прочитанное в одном источнике сопоставлять с информацией из других источников, дополняя и уточняя полученные знания, которая сверяется с жизненными фактами – реальными психическими явлениями, наблюдаемыми у людей, в том числе и у себя. Знание научной литературы только тогда может считаться усвоенным, когда студент не просто понял и запомнил, но и научился пользоваться полученным знанием для практических аналитических действий по изучению психологии реальных людей.

Таким образом, усвоение науки студентом означает не просто хорошее знание ее содержания, а еще и умения применять это знание в практических ситуациях.

Для обучения методике работы студента с учебником есть одно радикальное действенное средство: учебное задание к изучению текста учебника. Следуя за текстом учебника, преподаватель формулирует вопросы, требующие от студента-читателя осмысления его содержания, понимания логики рассуждений автора, понимания логики самой науки. Вопросы задания могут быть нацелены на выход за пределы учебника как путеводителя и немедленное обращение к книге-первоисточнику.

Студенты, обучающиеся по индивидуальным учебным планам, осваивают данную дисциплину в соответствии с количеством академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводится в электронной информационно-образовательной среде.

#### ***Самостоятельная учеба***

Студенту важно использовать сполна все элементы структуры самостоятельной учебы: чтение конспекта лекций, чтение, комментирование и конспектирование учебной и научной литературы, выполнение контрольной работы, подготовка к экзаменам (зачета).

Чтение конспекта лекций имеет несколько целей: вспомнить, о чем говорилось на лекциях, дополнить конспект некоторыми мыслями и примерами из жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание студентом ранее услышанного на лекциях, прочитать по учебнику то, что в краткой лекции подробно не могло быть раскрыто, но в то же время подчеркивались какие-то особенности и нюансы, на которые студенту надо будет обратить внимание при чтении литературы. Конспект лекций служит своеобразным путеводителем, ориентирующим в дальнейшей работе: что и где прочитать, чтобы лучше



и подробнее разобраться в тех вопросах, которые в лекциях только намечены, но не раскрыты.

### ***Работа с учебником и изучение научной литературы***

Учебник углубляет и уточняет знания, полученные студентом на лекции, и одновременно побуждает к дальнейшему изучению затронутого круга вопросов по рекомендованной литературе.

Правильное чтение учебника должно побуждать студента к поиску более подробной информации в рекомендованной литературе. Такое побуждающее воздействие учебника не только мотивирует дальнейшее изучение литературы, но и служит ориентирующей основой такого изучения.

Изучение литературы, являясь одним из элементов всей системы самостоятельной учебы, должно быть органически связано с другими элементами системы – с изучением лекционного материала, чтением учебника и последующими работами студента (написанием контрольной или курсовой работы, подготовкой к экзаменам).

Подготовка к экзаменам – не отдельная, независимая от других учебных дел работа, а органическая составная часть самостоятельной учебы. Читая научные труды по любой проблеме, студент усваивает изложенные там идеи, и, стало быть, готов к сдаче экзамена по изученному вопросу.

Самостоятельное изучение рекомендованной литературы приводит к знанию ответов на все вопросы, выносимые на экзамен. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения научной литературы и является подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества не однодневного штудирования и запоминания текстов учебников и конспектов лекций в период экзаменационной сессии, а эффективности всего процесса самостоятельной

учебной деятельности студента в межсессионный период. Читая всю доступную литературу, ориентируясь не только на программу, но и на водящие вопросы, студент учится самостоятельно.

Изучение литературы, учебника в том числе, должно решать одновременно и задачу подготовки к написанию контрольной, курсовой или дипломной работы по предмету. Написание курсовой или контрольной работы (реферата) нужно сделать своеобразным итогом овладения теорией и готовить ее в процессе изучения литературы, накапливая материал по мере усвоения соответствующих идей, помогающих студенту глубже понять психологию личности в целом или некоторые психические процессы и состояния, проявляющиеся у нее в тех или иных ситуациях. Написанная на такой научной базе контрольная работа будет первым опытом применения теории к жизни, попыткой научного психологического исследования какой-нибудь узкой, но конкретной жизненной проблемы.

## 10. Лист регистрации изменений рабочей программы

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование № 122 от 22.02.2018 г..	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 10 от «05» мая 2022г.	05.05.2022 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 15 от «22» мая 2023 г.	22.05.2023 г.
3	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 16 от «28» мая 2024 г.	28.05.2024 г.
4	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП.	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 1 от «27» августа 2024 г.	27.08.2024 г.