

Министерство Просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Дагестанский государственный педагогический университет»

Факультет социальной педагогики и психологии

Кафедра психологии развития личности



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04 Дисциплины(модули) по выбору 4 (ДВ.4)

Б1.В.ДВ.04.02 Психология здоровья

Направление подготовки - 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль) подготовки – «Психология образования»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма и сроки обучения: *очная – 4 года; заочная – 4 года 6 мес.*

Форма обучения	Семестр	Трудовая емкость (час)	Лекции (час)	Практические Лабораторные занятия (час)	Промежуточный контроль (час)	СРС (час)	Форма итоговой аттестации
Очная	5	72ч	12	20		40	зачет
Заочная	5	72ч	4	6		62	зачет

Махачкала 2022

Составитель: Алиева М.Б. Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» – Махачкала: ДГПУ, 2022. 16 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры психологии развития личности ФСПиП

(протокол № 1 от 31 августа 2022 г.)

Зав. Кафедрой Цахаева А.А., д.пс.н. _____

Ученого Совета факультета социальной педагогики и психологии

(протокол № 2 от «07» сентября 2022 г.)

Председатель совета Асильдерова М. М. д.п.н., доцент _____

Председатель совета д.ф.н., профессор И.А. Дибиров _____

© ДГПУ, 2022

© Алиева М.Б. 2022

1. Перечень планируемых результатов по дисциплине(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
Цель освоения курса сформировать положительную доминанту установки на здоровый образ жизни понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей;

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются следующие компетенции:

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	
	Общепрофессиональные компетенции (ОПК) по видам профессиональной деятельности. Профессиональные компетенции (ПК)	
ПК-7	Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе - факторы психического, физического и социального здоровья - методологические аспекты изучения стресса <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классифицировать уровни саморегуляции -определять индивидуальные особенности, предрасполагающие к снижению психической устойчивости <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -понятийным аппаратом, используемым в данном курсе при анализе; -методами и средствами психической саморегуляции для сохранения, укрепления и развития здоровья

2. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02. «Психология здоровья» относится к профессиональному циклу образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», Б1.В.ДВ.04 Дисциплины(модули) по выбору 4 (ДВ.4) и базируется на компетенциях, знаниях, умениях следующих дисциплин.

Связь с другими дисциплинами учебного плана

Перечень действующих предшествующих дисциплин	Перечень последующих дисциплин
1. Психология поведения 2. Психосоматическая реабилитация 3. Здоровьесберегающие технологии в образовании	1) Основы экстренной психологической помощи 2) Дефектология 3) Социально-психологическая профилактика девиантного поведения

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрологических часов, выделенных на контрольную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа).

Вид учебной работы	Всего часов	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)			
Лекции		12	4
Практические занятия (ПЗ)		20	6
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа (всего)		42	60
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям			
Самостоятельное изучение тем			
Экзамен			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Контрольные работы			
Реферат			
Вид промежуточной аттестации (зачет,			
Общая трудоемкость		72ч	72ч
* Практическая подготовка			

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий (Очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Форма текущего контроля Зачет
			Л	ПЗ	ЛБ	СР	
	Модуль 1. Введение в научную проблематику здоровья						
1	Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе		4				
2.	Физическая культура и здоровье		4				
3.	Методологические аспекты изучения стресса		4				
4.	Душевное здоровье и культура					4	
	Модуль 2 Составляющие психического здоровья						
5.	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье					4	
6.	Психическая саморегуляция и здоровье			4		4	
7.	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья			4		6	
8.	Профилактика вредных привычек			2		6	
9.	Психология старения и долголетия			4		6	
10.	Профессиональное здоровье			6		6	
11.	Физическое здоровье					4	
	Итого	72ч	12ч	20ч		40ч	
	*Практическая подготовка						

(Заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Форма текущего контроля Зачет
			Л	ПЗ	ЛБ	СР	
	МОДУЛЬ 1. Введение в научную проблематику здоровья						

1.	Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе		2				
2.	Физическая культура и здоровье					6	
3.	Методологические аспекты изучения стресса		2	2		6	
4.	Душевное здоровье и культура			2		8	
	МОДУЛЬ2Составляющие психического здоровья						
5.	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье					6	
6.	Психическая саморегуляция и здоровье					6	
7.	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья					6	
8.	Профилактика вредных привычек			2		6	
9.	Психология старения и долголетия					6	
10.	Профессиональное здоровье					6	
11.	Физическое здоровье					6	
	Итого	72ч	4ч	6ч		62ч	
	*Практическая подготовка						

Содержание дисциплины, структурированное по темам

Темы лекционных занятий

МОДУЛЬ 1. Введение в научную проблематику здоровья

Тема 1. Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе

Основные группы психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью: независимые (предрасполагающие, когнитивные, факторы социальной среды, демографические переменные) передающие (виды поведения, способствующие здоровью) и мотиваторы (стрессоры, существование в болезни). Определения здоровья как состояние полного физического, душевного, сексуального и социального благополучия.

Признаки здоровья. Определение и некоторые типы личности,

предрасположенные к заболеваниям определенного вида. Определение физического, психического и социального здоровья.

Тема 2 Физическая культура и здоровье

Физическое развитие и здоровье. Факторы физического здоровья.

Адаптационные резервы организма. Физические упражнения - любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму. Понятие о самоорганизации, самообновления, саморегулирования и самовосстановления. Преимущества людей, занимающихся физкультурой.

Физическое развитие- процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течении его жизни. Физическая подготовленность - внешнее проявление уровня физической активности

Тема 3 Методологические аспекты изучения стресса

Значение психического здоровья. Эмоции - отражение психических функций человека. Влияние отрицательных и положительных эмоций. Определение стресса и стрессового фактора. Гормоны стресса. Восприимчивость к стрессам.

Три стадии стресса (стадия адаптации, мобилизации и истощения). Виды стресса: эустресс и дистресс. Симптомы дистресса. Общие принципы борьбы со стрессом. Медитация, сон, отрыв от повседневности (способы снятия стресса). Психическая адаптация, социальная адаптация. Механизмы психической адаптации. Аллопсихические и интрапсихические механизмы адаптации. Механизмы защиты по З.Фрейду. е, психического здоровья.

МОДУЛЬ 2 Составляющие психического здоровья

Тема 4. Психическая саморегуляция и здоровье

Роль психической саморегуляции зрелой личности; уровни саморегуляции; виды нарушений в познании; функции саморегуляции

Тема 5. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья

Психологические типы как формы психического здоровья; акцентуация личности и психическое здоровье; основные формы акцентуации; сильные стороны и адаптационное значение психологических типов.

Тема 6. Профилактика вредных привычек *

Физико-химический механизм курения. алкоголизм, последствия алкогольного опьянения. наркомания; токсикомания; психологические основы первичной профилактики зависимостей; основные формы предупреждения табакокурения; расстройства, вызванные алкогольным опьянением; течение болезни и внешний вид наркомана; болезни связанные с

употреблением наркотиков; особенности патологической зависимости; признаки передозировки наркотиков.

Тема 7. Психология старения и долголетия

Признаки психического старения; профилактика старения; характеристика старения с позиции четырех закономерностей, три основных закона геронтогенеза; классификация возрастных границ, понятия старость, долголетие; признаки психического старения; профилактика старения; основные составляющие образа жизни; подходы к проблеме профилактики старения.

Тема 8. Профессиональное здоровье

Психологическое обеспечение профессионального здоровья; стресс, понятие стресса; стресс в профессиональной деятельности; безопасность труда; профессиональная работоспособность; профессиональная реабилитация; феномен профессионального "выгорания" его причины и методы предупреждения

Тема 9. Физическое здоровье

Понятие о физическом здоровье, физические упражнения. Понятие о самоорганизации, самообновления, саморегулирования и самовосстановления. Преимущество людей, занимающихся физкультурой. Физическое развитие- процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течении его жизни. Физическая подготовленность - внешнее проявление уровня физической активности. Критерии хорошей физической формы (адаптационные, структурные, функциональные, биохимические и психические резервы). Разные степени физической нагрузки - польза и риск. Эпизодические тренировки. Принципы организации оздоровительных тренировок. Выбор времени проведения тренировок. Меры безопасности. Контроль реакции. Методы самоконтроля. Внешние признаки утомления. Характер питания при физических нагрузках. Общая двигательная активность. Заболевания, при которых противопоказаны физические нагрузки. Болезни позвоночника.

Темы практических занятий

Тема 1. Психическая саморегуляция и здоровье

Вопросы:

1. Психическая саморегуляция и ее виды.
2. Обучение и психическое здоровье.
3. Профилактика нарушений психического здоровья студентов.

Тема 2 Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья

Вопросы:

1. Психологические типы как формы психического здоровья;
2. Акцентуация личности и психическое здоровье;
3. Основные формы акцентуации; сильные стороны и адаптационное значение психологических типов.

Тема 3 Профилактика вредных привычек

Вопросы:

1. Физико-химический механизм курения;
2. Алкоголизм, последствия алкогольного опьянения;
3. Наркомания; токсикомания;
4. Психологические основы первичной профилактики зависимостей; основные формы предупреждения табакокурения;
5. Расстройства, вызванные алкогольным опьянением;
6. Течение болезни и внешний вид наркомана;
7. Болезни, связанные с употреблением наркотиков; особенности патологической зависимости;
8. Признаки передозировки наркотиков.

Тема 4. Психология старения и долголетия

Вопросы:

1. Признаки психического старения;
2. Характеристика старения с позиции четырех закономерностей, три основных закона геронтогенеза;
3. Классификация возрастных границ, понятия старость, долголетие; признаки психического старения;
4. Профилактика старения;
5. Основные составляющие образа жизни;
6. Подходы к проблеме профилактики старения.

Тема 5 Профессиональное здоровье

Вопросы:

1. Психологическое обеспечение профессионального здоровья;
2. Стресс, понятие стресса;
3. Стресс в профессиональной деятельности;
4. Безопасность труда;
5. Профессиональная работоспособность;
6. Профессиональная реабилитация;
7. Феномен профессионального "выгорания" его причины и методы предупреждения.

5.Перечень учебно - методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
(Очная форма обучения)

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	Душевное здоровье и культура	реферат	4	Индивидуальное собеседование
2	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье	реферат	4	Индивидуальное собеседование
3	Психическая саморегуляция и здоровье	реферат	4	Индивидуальное собеседование
4	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	эссе	6	Презентация
5	Профилактика вредных привычек	эссе	6	Презентация
6	Психология старения и долголетия	Реферат	6	Презентация
7	Профессиональное здоровье	Доклад	6	Индивидуальное собеседование
8	Физическое здоровье	Доклад	4	Индивидуальное собеседование
	Итого		40ч	

(Заочная форма обучения)

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1.	Физическая культура и здоровье		6ч	
2.	Методологические аспекты изучения стресса		6ч	
3.	Душевное здоровье и культура	реферат	8ч	Индивидуальное собеседование
4.	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье	реферат	6ч	Индивидуальное собеседование

5	Психическая саморегуляция и здоровье	реферат	6ч	Индивидуальное собеседование
6	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	эссе	6ч	Презентация
7	Профилактика вредных привычек	эссе	6ч	Презентация
8	Психология старения и долголетия	Реферат	6ч	Презентация
9	Профессиональное здоровье	Доклад	6ч	Индивидуальное собеседование
10	Физическое здоровье	Доклад	6ч	Индивидуальное собеседование
	Итого		62ч	

Примерная тематика рефератов

1. Понятие о психическом здоровье и определяющих его факторах
 2. Понятие о биоритмах и их учёт в жизнедеятельности
 3. Роль сна в обеспечении психического здоровья
 4. Причины конфликтов, пути их предупреждения и преодоления
 5. Физическая культура: задачи и средства
 6. Острые состояния у человека: их причины и предупреждение; поведение человека при их возникновении
 7. Роль спорта и физических упражнений в укреплении психологического здоровья школьников
 8. Влияние эмоционального благополучия школьника на успешность его обучения. Понятие способности и одарённости
 9. Психологический стресс и риск расстройств здоровья школьников
 10. Психодиагностика школьной агрессии и психического состояния учащихся
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер темы	учебной	Т 1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Минимальное количество баллов для допуска к зачету	Всего	Итого

Содержание учебной дисциплины (модуля)												
Количество баллов (max)	8	8	8	8	7	8		8	7	60	70	100
№ учебной недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Выполнение работ на занятии	3	3	3	3		3	3	3	3		27	
Ответ на теоретический вопрос	3	3	3	3	3	3	3	3	3		27	
Конспект	2		2		2		1	2	1		10	
Таблица		2				2					4	
Реферат				2							2	
Зачет											30	

1. Доклад - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

2. Собеседование- средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

3. Творческое задание- частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

4. Тест-система систематизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

5. Эссе- средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обучающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

6. Коллоквиум- средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное на учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

7. Реферат- продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов творческого анализа(учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает

суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Критерии оценки зачета Промежуточная аттестация по курсу «Психология здоровья» в виде зачета возможна в двух вариантах: по текущей успеваемости и в форме ответа по вопросу. Чтобы завершить прохождение семестрового курса по первому варианту (зачет по текущей успеваемости), необходимо строго соблюдать следующие обстоятельства: посетить все лекционные и семинарские занятия и представить соответствующие конспекты в рукописном или электронном виде (по всем вопросам выносимых на учебные занятия тем), иметь положительные ответы на 75 % семинарских занятий, предоставить преподавателю, ведущему курс, творческое задание (творческие задания), охватывающее квалифицированное большинство тем, не иметь «0» по внутри семестровой аттестации на факультете.

ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (зачет)

1. Значение здоровья и подходы к его определению.
2. Признаки здоровья.
3. Анализ психологических факторов здоровья.
4. Уровни организации человеческого организма.
5. Онтогенез - его возрастные периоды.
4. Психическое здоровье. Путь к психическому здоровью.
5. Признаки психического здоровья.
6. Эмоции.
7. Стресс. Эустресс. Дистресс.
8. Три стадии стресса.
9. Что такое психологическая устойчивость.
10. Что повышает и что снижает психологическую устойчивость личности.
11. Психические и адаптационные резервы организма.
12. В чем сущность понятия «физическая подготовленность»
13. В чем сущность понятия «физическое развитие»
- 14.. Основные составляющие рациона человека.
15. Требования и правила питания.
16. Потребность организма в движении.
17. Личная гигиена и здоровье.
18. Профилактика табакокурения.
19. Алкоголизм, последствия алкогольного опьянения.
20. Профилактика наркомании и токсикомании.
21. Духовно-нравственные качества человека.
22. Определите основные понятия геронтологии.

23. В чем состоит значение индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья.

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

а) основная литература:

1. Психология здоровья \ Учебник для вузов \ Под. Ред. Г. С, Никифорова. – СПб: 2022г.
2. Алиева М.Б., Цахаева А.А. Психология здоровья. Киев 2017г
3. Психология здоровья. Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматики. Далгатова М. М., Муталимова, А. М. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 5 ноября 2021 г.
4. Психология здоровья. \ Г.С.Никифоров, В.А.Ананьев, И, Н, Гурвич. – СПб; 2010г.
5. Психология здоровья \ Учебник для вузов \ Под. Ред. Г. С, Никифорова. – СПб: 2019г. 3-переиздание
6. Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия Сост. К. В. Севельчук. – Минск 2010г.
7. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья. 2-е издание. Минск 2019г

б.) дополнительная литература:

1. Амосов И.М. Преодоление старости. – М., 2016
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб. 2018.
3. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. – М: 2010г.
4. Валеология. Современный Гуманитарный Университет. М, 2000г.
5. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота: Т 1-5. Физическое и психическое здоровье. – СПб: Минск, оракул, 2017гг.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М: Прогресс, 2019г.
7. Стресс жизни: Сборник. – СПб: ТОО «Лейла», 2014г.
8. Хейнз У. Нравственное воспитание и развитие личности. – М: Изд-во МФО, 2007г.
9. Фомин Н. А. Физиология человека. М; Просвещение, 2012
10. Унесталь Л. Э. Психические навыки для спорта и жизни. \ В сб.: Спорт и здоровье. СПб, 2012 г.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее- сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.nlplife.ru/knigi/psyho/psihologija-upravlenija-2826>

2. <http://www.classs.ru/library/node/545>
3. <http://www.yburlan.ru/biblioteka/psihologiya-upravleniya-lyudmi>
4. <http://www.voppsy.ru/>
5. программное обеспечение и Интернет-ресурсы
6. <http://nationalhealth.ru/psihologiya-zdorovya/45-osnovi-psihologii-zdorovya.html>
7. <http://zdr.ru/>
8. <http://psycheresurs.ru>
9. <http://www.auditorium.ru/lib/> - на сайте представлены авторефераты, диссертации, материалы конференций, научные монографии, научно-аналитические обзоры.

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

В процессе обучения студентов основными формами занятий являются аудиторные занятия включающие лекции и практические занятия, а также самостоятельная работа учащихся.

К числу важнейших умений, являющихся неотъемлемой частью успешного учебного процесса, относится умение работать с различными литературными источниками, содержание которых связано тесно с изучаемой дисциплиной.

Лекционные занятия направлены на формирование у студентов системных представлений о психологических закономерностях управленческой деятельности, создания у них полной ориентировочной основы для исследования этого вида труда, раскрытие специфики использования психологического знания в структуре деятельности руководителя.

При написании конспекта лекций необходимо кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы и формулировки. Обобщать полученный материал, выделять важные мысли и ключевые слова.

Подготовка к практическому занятию требует у студента проработку определенного теоретического материала, написания конспекта.

Обязательным условием освоения дисциплины является самостоятельная работа студента, выполнение которой проверяется на практические занятия. Самостоятельная работа подразумевает подготовку докладов, реферативных сообщений и включает работу с литературой.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплинам(модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В перечень лекционных и семинарских занятий используются следующие программные обеспечения - программы, обеспечивающие доступ к сети

интернет (например, «Googlechrome»; «Yandex»); демонстрация видео материалов (например, WindowsMediaPlayer), программы для создания презентации (например, MicrosoftPoint)

11. Описание материально-технической базы, необходимый для осуществления образовательного процесса по дисциплинам.

Для организации учебного процесса по предмету используются лекционные и практические аудитории.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляет:

1. Программное обеспечение- «Консультант плюс». «Гарант», MicrosoftPoint, Microsoftword)

2. Техническое и лабораторное обеспечение: видеопроекторы, настенный экран, ноутбук, Доступ к Интернет Ресурсам, электронная библиотека ДГПУ, аудиторный фонд ФП ДГПУ, схематичный и наглядный материала по темам изучаемого курса.