

Министерство Просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дагестанский государственный педагогический университет»  
им. Р. Гамзатова  
Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. начальника УМУ  
*Р. Г. Гамзатов*  
«31» *Июль* 2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.05 Профилактика и психологическое просвещение субъектов  
образовательного процесса

Б1.О.07.05.05 Психология здоровья

Направление подготовки - 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) подготовки – Психология и социальная  
педагогика

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудовая емкость (час)	Лекции (час)	Практические Лабораторные занятия (час)	Промежуточный контроль (час)	СРС (час)	Форма итоговой аттестации
Очная	8	108	16	32		60	зачет с оценкой
Заочная	8	108	6	10	3	89	зачет с оценкой

Махачкала, 2024

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель освоения курса сформировать положительную доминанту бакалавров установки на здоровый образ жизни понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей;

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-3	<p>Готовностью осуществлять консультативную и просветительскую практику субъектов образовательного процесса, преподавателей и администрации образовательных организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, по вопросам современных исследований в области психологии дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского возраста, особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и адаптации</p>	<p>ПК 3.1. Знает современные теории и методы консультирования            Приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения;            основное содержание проблематики психолого-педагогического и социального просвещения            Этические нормы организации и проведения консультативной работы            Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическими работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения            ПК 3.2. Разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения использует методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности            ПК 3.3. Владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования; способами просвещения,</p>

		методами психолого-педагогического и социального просвещения
ПК-6	Способность осуществлять психологическое просвещение педагогически х работников и родителей (законных представителе й) по вопросам психического развития детей	<p>ПК 6.1 Знает: основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения; основное содержание проблематики психолого-педагогического и социального просвещения</p> <p>Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическими работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения</p> <p>ПК 6.2 Умеет: разрабатывать реализовывать программы просвещения, способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения</p> <p>ПК 6.3 Владеет: Методами психолого- педагогического и социального просвещения</p>
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>ПК-7.1 теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе факторы психического, физического и социального здоровья методологические аспекты изучения стресса</p> <p>ПК-7.2 классифицировать уровни саморегуляции</p> <p>-определять индивидуальные особенности, предрасполагающие к снижению психической устойчивости</p> <p>ПК-7.3 понятийным аппаратом, используемым в данном курсе при анализе;</p> <p>-методами и средства психической саморегуляции</p>

		для сохранения, укрепления и развития здоровья
--	--	--

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина Б1.О.07.05.05 Психология здоровья, относится к обязательной части и модулю Б1.О.07.05 Профилактика и психологическое просвещение субъектов образовательного процесса.

Дисциплина Б1.О.07.05.05 Психология здоровья базируется на компетенциях, знаниях, умениях следующих дисциплин «Психосоматика», «Психофизиология», «Психогенетика». Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Основы психологической службы в образовании», «Психотерапия», «Социально-психологическая профилактика девиантного поведения», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-3; ПК-6; ПК-7:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

<b>Код компетенции</b>	<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
ПК-3 Готовностью осуществлять консультативную и просветительскую практику субъектов образовательного процесса, преподавателей и администрации образовательных организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, по вопросам современных исследований в области психологии дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского	Современные теории и методы консультирования Приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия. Этические нормы организации и проведения консультативной работы Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическими работниками	Разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения использует методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности	Владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования; способами просвещения, методами психолого-педагогического и социального просвещения

<p>возраста, особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и адаптации</p>	<p>организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения</p>		
<p>ПК-6 Способность осуществлять психологическое просвещение педагогически х работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей</p>	<p>основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения; основное содержание проблематики психолого-педагогического и социального просвещения Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическими работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения</p>	<p>разрабатывать реализовывать программы просвещения, способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождении</p>	<p>Методами психолого-педагогического и социального просвещения</p>

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)	теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе факторы психического, физического и социального здоровья методологические аспекты изучения стресса	классифицировать уровни саморегуляции определять индивидуальные особенности, предрасполагающие к снижению психической устойчивости	понятийным аппаратом, используемым в данном курсе при анализе; -методами и средства психической саморегуляции для сохранения, укрепления и развития здоровья
---	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часа).  
Дисциплина изучается в 8 семестре

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час	В т.ч. по семестрам	
		№8	
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	108	108	
<b>1. Контактная работа:</b>	48	48	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	16	16/2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	32	32/4	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	60	60	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет с оценкой	зачет с оценкой	

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№8	

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№8	
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	108	108	
<b>1. Контактная работа:</b>	16	16	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6/2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10	10/2	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	89	89	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3	3	
Вид промежуточного контроля:	зачет с оценкой	зачет с оценкой	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
	<b>Модуль 1. Введение в научную проблематику здоровья</b>	<b>44</b>	<b>12</b>		<b>4</b>	<b>28</b>
1	Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе	10	4/2			6
2	Физическая культура и здоровье	10	4			6
3	Методологические аспекты изучения стресса	10	4			6
4	Душевное здоровье и культура	14			4	10
	<b>Модуль 2 Составляющие психического здоровья</b>	<b>64</b>	<b>4</b>		<b>28</b>	<b>38</b>
5	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье	16	4		4	8
6	Психическая саморегуляция и здоровье	12			4	8

7	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	12			4	8
8	Профилактика вредных привычек	4			4	
9	Психология старения и долголетия	4			4/2	
10	Профессиональное здоровье	4			4/2	
11	Физическое здоровье	4			4	
12	Социальное здоровье	8				8
13	Профилактика психического здоровья	6				6
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>16/2</b>		<b>32/4</b>	<b>60</b>

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
	<b>Модуль 1. Введение в научную проблематику здоровья</b>	<b>30</b>	<b>6</b>			<b>23</b>
1	Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе	10	2			8
2	Физическая культура и здоровье	8				8
3	Методологические аспекты изучения стресса	6	4/2			2
4	Душевное здоровье и культура	5				5
	<b>Модуль 2 Составляющие психического здоровья</b>	<b>78</b>			<b>10</b>	<b>66</b>
5	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье	8				8
6	Психическая саморегуляция и здоровье	10			2	8
7	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	8			2	6
8	Профилактика вредных привычек	8			2	6
9	Психология старения и долголетия	8			2	6

10	Профессиональное здоровье	8				8
11	Физическое здоровье	10			2/2	8
12	Социальное здоровье	8				8
13	Профилактика психического здоровья	8				8
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>6/2</b>		<b>10/2</b>	<b>89</b>

### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

#### **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 физическое, психическое и социальное здоровье.

##### **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. 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.

##### **Тема 4 Психологическая устойчивость личности**

#### **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.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе	Составьте словарь по терминологии здоровья
2	Физическая культура и здоровье	Подготовить доклады на темы: «Физическая культура и профилактика», «Физическая подготовка», «Физическое развитие»
3	Методологические аспекты изучения стресса	Подготовить эссе на темы: «Стресс и его последствия», «Профилактика стресса у детей», «Психологичная помощь детям при стрессовой ситуации»
4	Душевное здоровье и культура	Подготовить доклад на тему: «Вклад З.Фрейда в проблемы душевного здоровья»
5	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье	Подготовить эссе на темы: «Понятие устойчивости в психологии», «Психика и устойчивость»
6	Психическая саморегуляция и здоровье	Подготовить реферативные сообщения на темы: «Саморегуляция и ее особенности», «Факторы, влияющие на саморегуляцию», «Установки и саморегуляция»
7	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	Подготовить доклад на тему: «Акцентуация личности», «Формы и типы акцентуации в психологической науке»
8	Профилактика вредных	Подготовить доклад на тему: «Вред здоровью»

	привычек	вредных привычек»
9	Психология старения и долголетия	Реферативное сообщение на тему «Геронтология и ее проблемы», «Психологическая помощь пожилым людям»
10	Профессиональное здоровье	Подготовить эссе по данной теме
11	Физическое здоровье	Подготовить доклад на тему: «Стресс в профессиональной деятельности», «Феномен профессионального "выгорания" его причины и методы предупреждения»
12	Социальное здоровье	Подготовить реферат на тему: «Понятие социального здоровья в психолого-педагогической литературе»
13	Профилактика психического здоровья	Подготовить доклад на тему: «Психическое здоровье и его составляющие»

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

*Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Теоретико-методологическое обоснование проблемы здоровья в психологической литературе	опрос; презентация доклада; эссе	ПК-3
2	Физическая культура и здоровье	опрос; презентация доклада тестирование	ПК-3 ПК-6
3	Методологические аспекты изучения стресса	опрос; презентация доклада	ПК-3 ПК-7
4	Душевное здоровье и культура		
5	Психологическая устойчивость личности, саморегуляция и здоровье	опрос; реферат	ПК-3 ПК-7
6	Психическая саморегуляция и здоровье	опрос; презентация доклада тестирование	ПК-6
7	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	опрос; презентация доклада тестирование	ПК-7
8	Профилактика вредных привычек	Опрос; презентация доклада тестирование	ПК-7
9	Психология старения и долголетия	Опрос; презентация доклада тестирование	ПК-3 ПК-7

10	Профессиональное здоровье	опрос; презентация доклада; эссе	ПК-3 ПК-7
11	Физическое здоровье	опрос; реферат	ПК-6 ПК-7
12	Социальное здоровье	Опрос; презентация доклада тестирование	ПК-3 ПК-7
13	Профилактика психического здоровья	Опрос; презентация доклада тестирование	ПК-3 ПК-6

**Критерии оценок:** оценивается работа по 100 бальной системе.

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Оценка «5» - ставится, если студент:

- 1) полно и аргументированно отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «4» - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;

- премиальные баллы.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в следующей таблице.

<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике</b>	<b>Отрицательная оценка</b>	<b>Положительные оценки</b>		
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 51 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 50 баллов)		
Зачет с оценкой	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 51 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-69 баллов)	<b>Хорошо</b> (70-84 баллов)	<b>Отлично</b> (85-100 баллов)

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 8; 2. форма аттестации – дифференциальный 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.
24. Понятие о психическом здоровье и определяющих его факторах
25. Понятие о биоритмах и их учёт в жизнедеятельности
26. Роль сна в обеспечении психического здоровья
27. Причины конфликтов, пути их предупреждения и преодоления
28. Физическая культура: задачи и средства
29. Острые состояния у человека: их причины и предупреждение; поведение человека при их возникновении

30. Роль спорта и физических упражнений в укреплении психологического здоровья школьников

31. Влияние эмоционального благополучия школьника на успешность его обучения.  
Понятие способности и одарённости

32. Психологический стресс и риск расстройств здоровья школьников

33. Психодиагностика школьной агрессии и психического состояния учащихся

**7.3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвину	Базовый	Порого	Не освоены
	ый		вый	компетенции
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-3 ИДК 3.1	Разрабатывает и предлагает план проведения диагностического исследования совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; формулирует выводы; оценивает соответствие выводов полученных данных; оценивает прикладную значимость своей разработки	Выявляет взаимосвязь между структурой и свойствами совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности в том числе учащихся с особыми образовательными и потребностями; оценивают значимость результатов.	Воспроизводит термины и основные понятия диагностики; знает методы и процедуры проведения диагностического исследования; способен сопоставить результаты с уровнем характеристики к сопоставлять и объяснять.	Не знает диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
ПК-6 ИДК 6.1	Знает по дисциплине: основные методологические принципы и категории	Умеет разрабатывать реализовывать программы просвещения,	Владеет методами и технологиями работы с семьей	Не владеет и не знает: основные методологические принципы и категории

	<p>профессионально о взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения; основное содержание проблематики психолого-педагогического и социального просвещения</p> <p>Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическим работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения</p>	<p>способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и</p>		<p>профессионального взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач. Методами и технологиями</p>
<p>ПК-7 ИДК-7.1</p>	<p>Знает, современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды</p>	<p>Умеет, осуществлять профилактическую деятельность в образовательном учреждении и по месту жительства обучающихся; осуществлять педагогическую и методическую по профилактике социальных девиаций субъектов</p>	<p>Воспроизводит основные термины и основные понятия психосоматики и диагностики; знает методы и процедуры проведения диагностического исследования;</p>	<p>Не знает технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды.</p>

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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. Далгатов 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

#### **8.1. Перечень дополнительной литературы:**

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.

#### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Электронно-библиотечная система «IPRbooks»;

Электронная библиотека диссертаций РГБ;

#### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

MS Office 2007/2010.

Архиваторы: WinRar, WinZip

Антивирусные средства: Kaspersky

Программы для работы с изображением: AcrobatReader

Программы для работы с Internet и электронной почтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, Mozilla FireFox

#### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

#### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

#### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

##### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

##### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

#### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

##### ***Подготовка к зачету с оценкой***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету — это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных

технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

**Автор:** к.п.н., доцент Алиева Марзият Батырсултановна

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

Б1.О.07.05 Профилактика и психологическое просвещение субъектов образовательного процесса

Б1.О.07.05.05 Психология здоровья

Направление подготовки - 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки – Психология и социальная педагогика

**1.Целью** дисциплины является освоение положительной доминанты установки на здоровый образ жизни понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей

### **2.Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.07.05.05 Психология здоровья, относится к обязательной части и модулю Б1.О.07.05 Профилактика и психологическое просвещение субъектов образовательного процесса. (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Психолого- педагогическое образование».

### **3.Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-3; ПК-6; ПК-7

**4.Общая трудоемкость** дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

**5.Семестр:** 8

### **6.Основные разделы дисциплины (модуля):**

Модуль 1. Введение в научную проблематику здоровья

Модуль 2 Составляющие психического здоровья

**7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:** зачет с оценкой

**8.Автор:** к.п.н., доцент Алиева Марзият Батырсултановна