МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)
«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является привитие студентам знаний, умений и навыков в решении задач, связанных с психологическим обеспечением здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология здоровья» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях различных систем организма\ Профилактика деформации личности у лиц с ОВЗ\ Социально-психологическая реабилитация лиц с ОВЗ\ Физическая реабилитация лиц разных возрастных групп\ Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста, прохождению производственной практики, профессионально-ориентированной практики, преддипломной практики.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины должен:

Знать: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; методы сбора и обработки первичной информации.

Уметь: осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, в сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации.

Иметь опыт: пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся;

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)

Тип задач профессиональной деятельности: профилактический		
ПК-3. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой	ПК-3.1. Знает: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики. ПК-3.2.Умеет: осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфереотдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений. ПК-3.3. Имеет опыт: пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	индивидуального маршрута реабилитации	
Тип задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский		
ПК-4. Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	ПК-4.1. Знает: технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ПК-4.2. Умеет: прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации. ПК-4.3. Имеет опыт: мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации; оценки индивидуального прогресса реабилитанта; подбора достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем; контроля двигательной активности и	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	физического состояния занимающихся; выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; формирования банка педагогической и другой информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) в области физической реабилитации.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

Знать:

– методы индивидуального и семейного консультирования (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– гигиенические основы физической реабилитации (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*

– технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации;

– типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– методы сбора и обработки первичной информации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*.

Уметь:

– осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

Иметь опыт:

– навыками пропаганды здорового образа жизни (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и
нозологических групп (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3);*
– технологиями мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками оценки индивидуального прогресса реабилитанта (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками подбора достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
формирования банка педагогической и другой информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) в области физической реабилитации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3).*

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)
Контактная работа 40,75 час.
Самостоятельная работа 40,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	40,25
Практические занятия	27	
Зачет	0,25	-
Всего	40,75	40,25

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)
Контактная работа 7,75 час.
Самостоятельная работа 73,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 курс		3 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	46,5	-	24
Практические занятия	4,5		-	
Зачет	-	-	0,25	2,75
Всего	7,75	46,5		26,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	**Раздел (тема) дисциплины**	**Курс**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости** **Формы промежуточной аттестации**
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		

1.	Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы.	*2*	2	-	5	14	
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	*2*	2	-	5	14	
3.	Психология здорового образа жизни	2	2	-	5	14	
4.	Профилактика аддиктивного поведения	2	3,5	-	5	14	
5.	Психическая саморегуляция и здоровье	2	2	-	5	11,5	
6.	Психическое здоровье студентов. Психолого-педагогические основы формирования здоровья	2	2	-	2	18,75	Контрольная работа
ИТОГО			13,5	-	27	40,25	Зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	**Раздел (тема) дисциплины**	**Курс**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости** **Формы промежуточной аттестации**
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
7.	Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы.	2/3	0,5	-	0,5	8/4	
8.	Физическое, психическое и социальное здоровье	2/3	0,5	-	0,5	8/4	
9.	Психология здорового образа жизни	2/3	0,5	-	1	8/4	
10.	Профилактика аддиктивного поведения	2/3	0,5	-	1	8/4	
11.	Психическая саморегуляция и здоровье	2/3	0,5	-	1	8/4	
12.	Психическое здоровье студентов. Психолого-педагогические основы формирования здоровья	2/3	0,5	-	0,5	6,5/4	Контрольная работа
ИТОГО			3	-	4,5	70,5	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Психология здоровья: сущность, цель, задачи, методы. Понятие о психологии здоровья. Цели и задачи психологии здоровья. Значение здоровья и подходы к

его определению. Психологические факторы здоровья. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни Критерии психического и социального здоровья.

Тема 2. Физическое, психическое и социальное здоровье. Раскрытие понятий: «физическое здоровье», гармонии личности, психологическая устойчивость. Факторы физического здоровья. Двигательная активность, оценка и самооценка физического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества

Тема 3. Психология здорового образа жизни. Понятие «образ жизни». Основные составляющие образа жизни. Уровень, качество и стиль жизни. Конституция человека. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Уход за кожей, ногтями, волосами, полостью рта. Закаливание организма. Специальные и неспецифические закаливающиеся мероприятия. Двигательная активность и здоровье. Понятия «гиподинамия» и «гипокинезия». Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Гендерные особенности отношения к здоровью. Влияния возраста и профессиональной деятельности на отношение к здоровью.

Тема 4. Профилактика аддиктивного поведения. Психологические основы, профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Психологические модели аддиктивного поведения (успокаивающая, коммуникативная, активирующая и др. модели). Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения. Курение и алкоголь. Стадии развития зависимости от наркотических веществ. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДА. Первичная и вторичная профилактика ВИЧ/СПИДА. Модели поведенческих изменений в свете проблем ВИЧ/СПИДа. Рискованное поведение. Психологические факторы рискованного поведения. Особенности личности. Копинг-стили. Психопатологии и психологические нарушения.

Тема 5. Психическая саморегуляция и здоровье. Концепции психической саморегуляции. Самоуправление и саморегулирование. Виды психической саморегуляции: аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация, йога, идеомоторная тренировка, визуомоторная тренировка поведения.

Тема 6.Психическое здоровье студентов. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Психолого-педагогические основы формирования здоровья. Воспитание направленности и мотивации на здоровье. Здоровьесберегающие технологии. Организационно-педагогические и психолого-акмеологические условия формирования здоровья. Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения: печатные, устные, изобразительные и смешанные. Урок как форма гигиенического воспитания и обучения.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы. Поскольку дисциплина ориентирована на содействие формированию у студентов активной профессиональной позиции в отношении организации внедрения реабилитационного

процесса с учетом патологии, индивидуальных, возрастных и интеллектуальных особенностей развития лиц разного возраста с нарушениями в состоянии здоровья, то в процессе ее освоения эффективны такие технологии личностно-ориентированного обучения, как проектная, технология малогрупповой работы. В реализации образовательного процесса лекционные формы взаимодополняются практическими занятиями. Организация практических занятий в виде исследовательской деятельности студентов направлена на закрепление теоретических сведений и приобретение навыков самостоятельных исследований, умение самостоятельно изучать литературу, схемы, таблицы, муляжи, препараты, регистрировать анатомические и физиологические показатели, обрабатывать и анализировать полученные данные, соотносить их с практическими сторонами лиц с различной патологией. В процессе аудиторных занятий развиваются и контролируются результаты, достигаемые обучающимися в индивидуальной и малогрупповой образовательной деятельности. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 30% аудиторных занятий.

В процессе изучения дисциплины используются электронный каталог библиотечно-информационного центра, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии смешанного обучения; мобильные технологии; технологии визуализации (инфографика, скрайбинг, презентационная графика); интерактивные информационные технологии; облачные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы студентов:

1. выполнение домашних практических заданий.
2. подготовка реферата и презентации.
3. повторение разделов программы с целью подготовки к промежуточной аттестации.

Доступ к методическим материалам по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через официальный сайт Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На зачете по дисциплине «Психология здоровья» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

Тестирование проводится на зачёте в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 40 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 20.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно на зачете. Задание проверяется и оценивается на зачёте.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Кейс-задачи выполняется студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет	4 балла

теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Очная форма обучения

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как решение тестовых заданий, выполнение контрольной работы.

На зачете используется письменная форма проведения зачета, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология здоровья» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
Зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология здоровья»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077. – ISBN 978-5-9275-0849-5. – Текст : электронный.
2. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М. Г. Иванова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413. – ISBN 978-5-8353-1334-1. – Текст : электронный

– дополнительная литература:

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова; Псковский гос. пед. университет им. С. М. Кирова. - 2-е изд.; перераб. - Москва: Академический Проект: Фонд "Мир", 2005. - 560 с.
2. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. - 2-е изд.; испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2008. - 263 с. .
3. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебное пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - Москва: Академия, 2001. - 352 с.
4. Здоровье и здравоохранение : учебное пособие / А. А. Шабунова, К. Н. Калашников, М. В. Морев [и др.]. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499754. – ISBN 978-5-93299-254-8. – Текст : электронный.
5. Медицинские, социальные и экономические последствия наркомании и алкоголизма / Е. А. Кошкина, Ш. И. Спектор, В. Г. Сенцов, С. И. Богданов. – Москва : ПЕР СЭ, 2008. – 288 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86330. – ISBN 978-5-9292-0174-5. – Текст : электронный.
6. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - Москва: Академия, 2007. - 256 с.
7. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие/ Т.В. Карасёва и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «ШГПУ», Каф. ЗСТвО. – Шуя: Весть ГОУ ВПО «ШГПУ», 2007. – 212с.
8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Т.В. Карасева, Е.В. Перевозчикова, А.М. Лощаков.— Издание второе, исправленное и дополненное.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2008. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/152928. - Текст : электронный.
9. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

10. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791. – Текст : электронный.
11. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.
12. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие / М. Ф. Секач; Московский открытый социальный университет. - 2-е изд. - Москва: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 192 с.

Интернет-ресурсы:

1. Рекомендации по профилактике заболеваний и уходу за больными. Режим доступа: http://neurologic.ru/
2. Полная энциклопедия. Режим доступа: http://www.polnajajenciklopedija.ru/biologiya/lfk-pri-travmah.html.
3. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
4. Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;
5. Федеративный портал «Российское образование». – URL: www.edu.ru/ 3. Научно-психологический портал. URL: http://psychojournal.ru 4. «Флогистон» - психологический портал URL: flogiston.ru
6. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью,

компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации: электронные пособия (презентации, таблиц), аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео– и DVD фильмы, видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: Н.В. Мишанина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы

Подготовка обучающихся к практическим занятиям – это особый и очень важный вид учебно-научной деятельности, позволяющий обучающимся выработать навыки нахождения, изучения и систематизации учебного материала по дисциплине. Главное – это развитие способностей и мотивации у обучающихся к самообразованию.

Подготовку обучающихся к практическим занятиям можно разделить на 3 уровня:

1. Овладение – самостоятельное изучение материала и выступление на практических занятиях;
2. Применение – тестирование по теоретическим разделам курса, в т.ч. вынесенным на самостоятельное изучение;
3. Научное исследование – теоретическое обоснование проблемы.

Контроль процесса обучения осуществляется на протяжении всего изучения курса с использованием различных форм: рейтинг-контроль, выступление на практических занятиях, текущее и итоговое тестирование, система накопления баллов. Контроль осуществляется преподавателем, группой студентов, а так же самим студентом (самоконтроль). Это становится возможным благодаря прозрачности рейтинговых оценок, что позволяет студенту выявлять слабые стороны подготовки по дисциплине и своевременно их корректировать.

Освоение дисциплины предполагает проведение аудиторных практических занятий. Для подготовки к практическим занятиям студенты должны изучить лекционный материал, вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и выполнить практическое задание.

ТЕМЫ ПРЕЗЕНТАЦИЙ И РЕФЕРАТОВ

по дисциплине «Психология здоровья» выбирается студентом самостоятельно.

1. Основные представления о здоровой личности.
2. Формы и методы психологии здоровья.
3. Основные принципы оздоровления.
4. Здоровье как жизненная ценность человека.
5. Субъективное отношение к здоровью и болезни.
6. Поведенческая и эмоциональная составляющая здоровья.
7. Жизненные потребности в здоровье.
8. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта.
9. Теория Э. Эриксона и Э. Фромма.
10. Представление здоровой личности по К.Р. Роджерсу.
11. Представление здоровой личности по А. Маслоу.
12. Теория развития личности З. Фрейда.
13. Формы аддиктивного поведения.
14. Влияние стресса на здоровье по Г. Селье.

ТЕМЫЭССЕ, РЕФЕРАТОВ, ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ

по дисциплине «Психология здоровья»
тема выбирается студентом самостоятельно

1. Идея системности в толковании понятия «здоровье». Системный подход, сформулированный В.Ф. Ломовым.
2. Психосоматический подход к исследованию здоровья.
3. Критерии психического здоровья.
4. Психическое равновесие.
5. Комплексный подход к оценке психического здоровья в отечественной психологии.
6. Комплексный подход к оценке психического здоровья в зарубежной психологии.
7. Самоуправление и психическое здоровье.
8. Сознательный и целенаправленный характер процессов психического самоуправления.
9. Самоуправление и саморегулирование. Этапы самоуправления.
10. Йога и здоровье.
11. Йога как психологическое учение.
12. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта
13. Зарубежные и отечественные подходы к исследованию эмоционального выгорания.
14. Методы преодоления профессионального выгорания.
15. Возможности профилактики профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.
16. Возможности и предпосылки повышения качества жизни путем самореализации и социальной активности человека.
17. Физические особенности человека и их влияние на его поведение в обществе.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..

4.2…..

5. Заключение
6. Список литературы

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	5 – отлично
основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	4 – хорошо
имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	3 – удовлетворительно
тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	2 – неудовлетворительно

Тематический план практических занятий

1. Здоровье как системное понятие.
2. Физическое, психическое и социальное здоровье.
3. Психическая саморегуляция и здоровье.
4. Внутренняя картина здоровья детей, подростков, студентов.
5. Психология профессионального здоровья.
6. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
7. Психология старения и долголетия.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ
Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ
по дисциплине «Психология здоровья»

1. Понятие о здоровье, болезни, «третьем состоянии».
2. Основные показатели и методы оценки индивидуального и общественного здоровья.
3. Основы общей патологии. Этиология. Патогенез. Основные периоды болезни.
4. Образ жизни – ведущий критерий, от которого зависит уровень здоровье.
5. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
6. Принципы рационального питания.
7. Профилактика заболеваний, вызванных употреблением недоброкачественной пищи.
8. Понятие о психологии здоровья.
9. Цели и задачи психологии здоровья.
10. Основные представления о здоровой личности.
11. Формы и методы психологии здоровья.
12. Основные принципы оздоровления в семье.
13. Здоровье как жизненная ценность человека.
14. Субъективное отношение к здоровью и болезни.
15. Поведенческая и эмоциональная составляющая здоровья.
16. Жизненные потребности в здоровье.
17. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта.
18. Представление здоровой личности по А. Маслоу.
19. Характеристики психологического здоровья семьи.
20. Формы аддиктивного поведения.
21. Общее понятие, стадии и классификация стресса.
22. Влияние стресса на психологическое здоровье семьи по Г. Селье.
23. Способы преодоления стресса и психологические механизмы защиты от стресса.
24. Общее понятие о сомнологии. Значение сна в жизни человека.
25. Физиология и гигиена сна.
26. Режим и продолжительность сна.
27. Нарушение и профилактика сна.
28. Основные принципы образования в области здоровья
29. Методы и средства пропаганды ЗОЖ.

ТЕМЫ ГРУППОВЫХ (ДИСКУССИЙ)
И/ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ/ПРОЕКТОВ
по дисциплине «Психология здоровья»

1. Проблема здоровья в современном мире.
2. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
3. Влияние эпохи на здоровье личности: ноогенные неврозы, болезни цивилизации.
4. Взаимодействие между здоровьем и болезнью.
5. Виды здоровья: психическое, физическое и социальное здоровье.
6. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
7. Древние философские и психологические учения о здоровье.
8. Проблема здоровья человека в античной культуре.
9. Понятие здоровья в работах древнекитайских мыслителей.
10. Тема здоровья в восточных и западных религиозных течениях.
11. Понятие здоровья в трудах психологов.
12. Системный подход к понятию "здоровье".
13. Психологические факторы здоровья.
14. Психологическая культура личности как фактор здоровья.
15. Основные механизмы позитивного развития здоровья.
16. Психологическая зрелость личности.
17. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
18. Понятие «внутренняя картина здоровья».
19. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.
20. Адаптационный процесс личности и психологическое здоровье.
21. Влияние стрессов на здоровье человека.
22. Понятие защитные механизмы личности.
23. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности.
24. Индивидуально-типологический подход к здоровью.
25. Психологические типы как формы психического здоровья.
26. Психологическое здоровье на разных этапах онтогенеза.
27. Здоровье сберегающие программы в школьный период жизни ребенка.
28. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности.
29. Проблема здоровья и болезни в пожилом возрасте.
30. Гендерный аспект психологического здоровья.
31. Контроль зрительных представлений как техника саморегуляции.
32. Техника релаксации.
33. Упражнения, ориентированные на самопомощь.
34. Психологическая помощь и самопомощь в позитивном развитии здоровья.
35. Диагностика личностных факторов здоровья человека.
36. Самопознание и самоанализ.
37. Концепции психической саморегуляции.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Соблюдены все требования, предъявленные к творческому заданию, автор проявил самостоятельность и творческий	5 – отлично

подход при изложении материала, использовал необходимую научную и методическую литературу.	
Соблюдены не все требования, предъявленные к оформлению творческого задания, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую научную и методическую литературу.	4 – хорошо
Соблюдены не все требования, предъявленные к заданию, изложенный материал недостаточно аргументирован.	3 – удовлетворительно
Творческое задание выполнено формально, без учета научных положений и рекомендаций	2 – неудовлетворительно