

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2020 г.

Психология здоровья

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Педагогики и психологии |
| Учебный план | 1. 49.03.01 ФК ФО 3++(бакалавры)_готовый.plx Направление 49.03.01 Физическая культура |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ |

| | | |
|-------------------------|------|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 3 |
| аудиторные занятия | 30 | |
| самостоятельная работа | 41,8 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 3 (2.1) | | Итого | |
|---|---------|------|-------|------|
| | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 15 2/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Практические | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Контактная работа на промежуточную аттестацию | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Итого ауд. | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Контактная работа | 30,2 | 30,2 | 30,2 | 30,2 |
| Сам. работа | 41,8 | 41,8 | 41,8 | 41,8 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Ст. препода, *Попова Мария Васильевна* _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Педагогики и психологии

Протокол от _____ 2020 г. № ____

Срок действия программы: 2020-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Макарова Татьяна Алексеевна

Председатель УМС

_____ 2020 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС Коркин Е.В.

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-22 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Целью дисциплины является подготовка студентов к оказанию психологической поддержки ребенку, отбору и использованию здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий, проведению целенаправленной работы по сохранению и укреплению психического и психологического здоровья детей, повышению их психологической культуры. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДЭ.03 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Анатомия человека |
| 2.1.2 | Философия |
| 2.1.3 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Педагогика физической культуры |
| 2.2.2 | Спортивная психология |
| 2.2.3 | Физиология человека |
| 2.2.4 | Психология физической культуры |
| 2.2.5 | Педагогическая |
| 2.2.6 | Социальная психология |
| 2.2.7 | Физиология спорта |
| 2.2.8 | Тренерская практика |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Знать:

| | |
|-----------|---|
| Уровень 1 | не знает особенности системного подхода в научном познании, основные технологии поиска и сбора информации, технологию систематизации полученной информации, информационно-поисковые системы и базы данных, требования к оформлению библиографии (списка литературы) |
| Уровень 2 | не достаточно хорошо знает особенности системного подхода в научном познании, основные технологии поиска и сбора информации, технологию систематизации полученной информации, информационно-поисковые системы и базы данных, требования к оформлению библиографии (списка литературы) |
| Уровень 3 | хорошо знает особенности системного подхода в научном познании, основные технологии поиска и сбора информации, технологию систематизации полученной информации, информационно-поисковые системы и базы данных, требования к оформлению библиографии (списка литературы) |

Уметь:

| | |
|-----------|--|
| Уровень 1 | не умеет работать с информацией, представленной в различной форме, синтезировать информацию, представленную в различных источниках, использовать контент электронной информационно-образовательной среды, анализировать информационные ресурсы, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода |
| Уровень 2 | не достаточно хорошо работать с информацией, представленной в различной форме, синтезировать информацию, представленную в различных источниках, использовать контент электронной информационно-образовательной среды, анализировать информационные ресурсы, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода |
| Уровень 3 | - не умеет работать с информацией, представленной в различной форме, синтезировать информацию, представленную в различных источниках, использовать контент электронной информационно-образовательной среды, анализировать информационные ресурсы, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода. - не достаточно хорошо работать с информацией, представленной в различной форме, синтезировать информацию, представленную в различных источниках, использовать контент электронной информационно-образовательной среды, анализировать информационные ресурсы, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода. - хорошо умеет работать с информацией, представленной в различной форме, синтезировать информацию, представленную в различных источниках, использовать контент электронной информационно-образовательной среды, анализировать информационные ресурсы, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода. хорошо умеет работать с информацией, представленной в различной форме, синтезировать информацию, |

| | |
|-----------------|--|
| | представленную в различных источниках, использовать контент электронной информационно-образовательной среды, анализировать информационные ресурсы, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | не владеет персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета, использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование) |
| Уровень 2 | не достаточно хорошо владеет персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета, использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование) |
| Уровень 3 | владеет хорошо персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета, использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование) |

ПК-2: Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

| | |
|-----------------|---|
| Знать: | |
| Уровень 1 | не знает основные категории понятия психологической науки; функции психики, психологические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей; приемы общения специалиста по физической культуре с коллективом занимающихся и с каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе; иметь представление о мотивации и психической регуляции поведения и деятельности, о методах педагогического и психологического контроля состояния занимающихся |
| Уровень 2 | не достаточно хорошо знает основные категории понятия психологической науки; функции психики, психологические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей; приемы общения специалиста по физической культуре с коллективом занимающихся и с каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе; иметь представление о мотивации и психической регуляции поведения и деятельности, о методах педагогического и психологического контроля состояния занимающихся |
| Уровень 3 | хорошо знает основные категории понятия психологической науки; функции психики, психологические особенности людей разного возраста и пола, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей; приемы общения специалиста по физической культуре с коллективом занимающихся и с каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе; иметь представление о мотивации и психической регуляции поведения и деятельности, о методах педагогического и психологического контроля состояния занимающихся |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | не умеет использовать в своей деятельности профессиональную лексику; с позиции достижения психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий |
| Уровень 2 | - не достаточно хорошо использует в своей деятельности профессиональную лексику; с позиции достижения психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий |
| Уровень 3 | хорошо использует в своей деятельности профессиональную лексику; с позиции достижения психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | не владеет навыками исследования группой структуры и динамических процессов в группе, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; навыками написания психологической характеристики личности, формирования интерпретации собственного состояния; владеть навыками простейшей психической саморегуляции |
| Уровень 2 | не достаточно хорошо владеет навыками исследования группой структуры и динамических процессов в группе, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; навыками написания психологической характеристики личности, формирования интерпретации собственного состояния; владеть навыками простейшей психической саморегуляции |
| Уровень 3 | хорошо владеет навыками исследования группой структуры и динамических процессов в группе, различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; навыками написания психологической характеристики личности, формирования интерпретации собственного состояния; владеть навыками простейшей психической саморегуляции |

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | ПС 01.001. «Педагог» |
| 3.1.2 | A/01.6 |
| 3.1.3 | - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде. |
| 3.1.4 | A/03.6 |
| 3.1.5 | - владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных зависимостей, особенностей поведения, состояния психического и физического здоровья. |
| 3.1.6 | - формировать детско-взрослые сообщества. |
| 3.1.7 | |
| 3.1.8 | ПС 05.003 «Тренер» |
| 3.1.9 | A/01.5 |
| 3.1.10 | - возрастная и специальная педагогика и психология. |
| 3.1.11 | - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. |
| 3.1.12 | B/01.5 |
| 3.1.13 | - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта. |
| 3.1.14 | B/02.5 |
| 3.1.15 | - психологические особенности обучающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики; |
| 3.1.16 | C/01.5 |
| 3.1.17 | - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах тренировочного этапа (по виду спорта). |
| 3.1.18 | D/01.6 |
| 3.1.19 | - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта). |
| 3.1.20 | E/01.6 |
| 3.1.21 | - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах этапа высшего спортивного мастерства. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | ПС 01.001. «Педагог» |
| 3.2.2 | A/01.6 |
| 3.2.3 | - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траектории жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики. |
| 3.2.4 | A/03.6 |
| 3.2.5 | - законы развития личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; |
| 3.2.6 | - основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей. |
| 3.2.7 | - закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенностей и закономерностей развития детских и подростковых сообществ; |
| 3.2.8 | - социально-психологические особенности и закономерности развития детско-взрослых сообществ. |
| 3.2.9 | ПС 05.003 «Тренер» |
| 3.2.10 | A/02.5 |
| 3.2.11 | - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиена, медицинской помощи. |
| 3.2.12 | B/01.5 |
| 3.2.13 | - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой поступающего в группу начальной подготовки; |
| 3.2.14 | C/03.5 |
| 3.2.15 | - повышать спортивную мотивацию и волю к победе обучающегося – участника спортивных соревнований. |
| 3.2.16 | E/01.6 |
| 3.2.17 | - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации. |
| 3.2.18 | F/02.6 |
| 3.2.19 | - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена – участника спортивных соревнований. |

| | |
|------------|--|
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | ПС 01.001. «Педагог» |
| 3.3.2 | A/02.6 |
| 3.3.3 | - проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка). |
| 3.3.4 | - развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся здорового и безопасного образа жизни. |
| 3.3.5 | - формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| 3.3.6 | A/03.6 |
| 3.3.7 | - выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития; |
| 3.3.8 | - освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью. |
| 3.3.9 | - применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка. |
| 3.3.10 | |
| 3.3.11 | ПС 05.003 «Тренер» |
| 3.3.12 | A/02.5 |
| 3.3.13 | - проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи |
| 3.3.14 | C/01.5 |
| 3.3.15 | - консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся относительно порядка зачисления и тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). |
| 3.3.16 | C/03.5 |
| 3.3.17 | - психолого-методическая поддержка обучающихся в период соревнований. |
| 3.3.18 | D/02.6 |
| 3.3.19 | - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. |
| 3.3.20 | D/03.6 |
| 3.3.21 | - обеспечение психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований. |
| 3.3.22 | - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте пакт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--|------------|------------|
| | Раздел 1. | | | | | | |
| 1.1 | Введение в психологию здоровья. /Лек/ | 3 | 2 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|---|-----------|--|---|--|
| 1.2 | Введение в психологию здоровья. /Пр/ | 3 | 2 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.3 | Введение в психологию здоровья. /Ср/ | 3 | 8 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.4 | Здоровье как системное понятие. /Лек/ | 3 | 2 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.5 | Здоровье как системное понятие. /Пр/ | 3 | 2 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.6 | Здоровье как системное понятие. /Ср/ | 3 | 8 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----|-----------|--|---|--|
| 1.7 | Психология здорового образа жизни. /Лек/ | 3 | 4 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.8 | Психология здорового образа жизни. /Пр/ | 3 | 4 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.9 | Психология здорового образа жизни. /Ср/ | 3 | 10 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.10 | Жизненный путь человека и его здоровье. /Лек/ | 3 | 2 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.11 | Жизненный путь человека и его здоровье. /Пр/ | 3 | 2 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-----|-----------|--|---|--|
| 1.12 | Жизненный путь человека и его здоровье. /Ср/ | 3 | 8 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.13 | Психология профессионального здоровья. /Лек/ | 3 | 5 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.14 | Психология профессионального здоровья. /Пр/ | 3 | 5 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.15 | Психология профессионального здоровья. /Ср/ | 3 | 7,8 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.16 | /Лек/ | 3 | 0 | УК-1 ПК-2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16Л3.1 Л3.2 | 0 | |
| 1.17 | /КрАт/ | 3 | 0,2 | УК-1 ПК-2 | | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный список зачетных вопросов.

1. Предмет и задачи психологии здоровья как науки.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Теоретическое и практическое значение психологии здоровья для общества.
4. Практическое приложение психологии здоровья для профессиональной деятельности клинического психолога.
5. История становления и современное состояние психологии здоровья как отрасли психологической науки.
6. Понятие и концепции болезней.
7. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
8. Понятие и виды здоровья.
9. Факторы здоровья.
10. Характеристика здоровья с позиций системного подхода.
11. Физическое и психическое здоровье.
12. Критерии психического здоровья.
13. Здоровье как социальный феномен.
14. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
15. Психологическая устойчивость личности.
16. Социальное здоровье.
17. Духовное здоровье и культура.
18. Проблема здоровья в гендерном аспекте.
19. Понятие и характеристика здорового образа жизни.
20. Отношение к здоровью и болезни.
21. Основы сексуального здоровья.
22. Профилактическая наркология.
23. Психическая саморегуляция и здоровье.
24. Влияние особенностей перинатального развития на здоровье человека.
25. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
26. Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
27. Психическое здоровье студентов.
28. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
29. Профессиональная реабилитация. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
30. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов:

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.
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.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

5.4. Перечень видов оценочных средств

К перечню видов оценочных средств за ходом и качеством усвоения студентами данной дисциплины относятся следующие виды:

Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра.

К формам текущего контроля относятся: проверка составленной библиографии по темам дисциплины; проверка конспектирования по темам, проверка рефератов; подготовка к семинарским занятиям; устный опрос. Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится после освоения студентами каждого раздела дисциплины. В качестве форм контроля данной дисциплины выступают:

- самостоятельная разработка студентами по разделам итоговой работы и защитой в виде доклада;
- итоговый анализ по практическим занятиям;
- разработка методологической основы по выбранной теме в рамках дисциплины, для более глубокого его освоения.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения. К итоговому контролю относится зачет.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|--|
| Л1.1 | Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А., Сальников В. А., Апокин В. В., Бабушкин Е. Г., Шумилин А. П., Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д. | Психология физической культуры: Учебник | Москва: Издательство «Спорт», 2016 |
| Л1.2 | Попова И. А., Хайбуллин Ю. В. | Психология физической культуры и спорта: Практикум | Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019 |
| Л1.3 | Штейнмец А.Э. | Общая психология: учебное пособие | М.: "Академия", 2014 |
| Л1.4 | Авдулова Т.П., Гавриченко О.В., Гармаева Т.В. | Возрастная психология: учебное пособие | М.: "Академия", 2014 |
| Л1.5 | Находкин В.В. | Психология спорта и деятельность спортивного психолога: рекомендовано региональным уч-метод. центром ВУЗа | Якутск, 343с.: Издательско-полиграфический комплекс СВФУ, 2011 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|-------|----------------------------------|---|--|
| Л2.1 | Гиссен Л. Д. | Психология и психогигиена в спорте: Учебное пособие | Москва: Советский спорт, 2010 |
| Л2.2 | Загайнов Р. М. | Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: Монография | Москва: Советский спорт, 2010 |
| Л2.3 | Загайнов Р. М. | Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта | Москва: Советский спорт, 2012 |
| Л2.4 | Иванов А. А. | Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой | Москва: Советский спорт, 2012 |
| Л2.5 | Иванов А. А. | Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой | Москва: Издательство «Спорт», 2016 |
| Л2.6 | Смоленцева В. Н. | Психология взаимодействия в спорте: Учебно-методическое пособие для вузов физической культуры | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015 |
| Л2.7 | Сафонов В. К. | Психология спортсмена. Слагаемые успеха | Москва: Издательство «Спорт», 2017 |
| Л2.8 | Серова Л. К., Терехина Р. Н. | Психология личности спортивного тренера | Москва: Издательство «Спорт», 2019 |
| Л2.9 | Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. | Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям: Учебное пособие | Саратов: Вузовское образование, 2020 |
| Л2.10 | Довжик Л. М., Бочавер К. А. | Психология спортивной травмы: Монография | Москва: Издательство «Спорт», 2020 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|-------|--|---|------------------------------|
| Л2.11 | Иванов А.А. | Психология чемпиона.Работа спортсмена над собой: учебное пособие | М.: Советский спорт, 2012 |
| Л2.12 | Загайнов Р.М. | Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта: учебное пособие | М.: Советский спорт, 2012 |
| Л2.13 | Артамонова Е.И. | Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие | М.: "Академия", 2011 |
| Л2.14 | Гребенникова Н.В., Гурова Е.В., Захарова Е.И. | Психология семьи: учебник | М.: "Академия", 2014 |
| Л2.15 | Прокопьева М.М., Находкина М.Д. | Психология семьи: учеб.пособие для студ.выш.учеб.заведений | Якутск: Издат.дом СВФУ, 2013 |
| Л2.16 | Мандель Б. Р | Психология зависимостей (аддиктология): учеб. пособие [для студентов вузов] | ИНФРА-М, 2015 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|--|-------------------|
| Л3.1 | Явловская П.Е. | Психология: методические указания | , 2013 |
| Л3.2 | Попова М.В. | Психология физической культуры: учебно-методический комплекс | , 2013 |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|-----------------------|
| 6.3.1.1 | Microsoft Office 2010 |
| 6.3.1.2 | ЭО moodle |
| 6.3.1.3 | Windows 10 |
| 6.3.1.4 | Adobe Reader |
| 6.3.1.5 | opera |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | Научная электронная библиотека |
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система |
| 6.3.2.3 | электронная библиотека ЧГИФКИС |
| 6.3.2.4 | Международная электронная энциклопедия "Википедия" |
| 6.3.2.5 | Поисковая система "Google" |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Виды работ | Оснащенность |
|-------------------|-------------------|------------|---|
| Лекционный зал №3 | Учебная аудитория | | Учебная аудитория для занятий лекционного типа (доска, проектор, экран, мультимедийный комплекс). Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Виды работ | Оснащенность |
|--------------|-------------------------|------------|---|
| Кабинет №220 | Педагогики и психологии | | Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска, |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Виды работ | Оснащенность |
|-------------------|---------------------|------------|---|
| Лаборатория №105. | Кабинет информатики | | Мультимедийный зал отдела выдачи учебной литературы для самостоятельной работы с выходом сеть интернет. Оборудование: системный блок LED- 10 шт, Монитор АОС |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основной целью преподавания данной дисциплины, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знания дисциплины для дальнейшей работы их специалистами в профессиональном сфере.
Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа студентов – важнейшая составная часть занятий, необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление занятий, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим семинарским занятиям, промежуточным формам контроля знаний (тестированию) и к итоговой аттестации. Самостоятельная работа способствует формированию у студентов навыков работы с литературой, развитию культуры умственного труда и поискам в приобретении новых знаний. Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала. Отсюда следует, что без серьезной систематической самостоятельной работы получить требуемую теоретическую и практическую подготовку невозможно.

К текущему контролю знаний по данной дисциплине относится написание студентом реферата.

При его написании необходимо опираться на следующие критерии.

Критерии оценки реферата.

Реферат – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявлять и студент.

Прежде, чем выбрать тему реферата, автору необходимо уточнить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Структура реферата:

- план-оглавление;
- введение (постановка проблемы, объяснение выбора темы, ее значения, актуальности, определение цели и задач реферата, краткая характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждая проблема или части одной рассматриваются в отдельных разделах реферата и являются логическим продолжением друг друга);
- заключение (выводы автора, область применения результатов работы);
- список литературы.
- план работы;
- систематизация полученных сведений;
- выводы и обобщения

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы, которая должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке реферата используется не менее 8–10 различных источников).
3. Составление списка литературы.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

Указание студентам по написанию и оформлению реферата:

- Выбрав тему реферата, студент должен зарегистрировать ее у преподавателя..
- Литературу по теме студент должен подобрать самостоятельно по имеющемуся в библиотеке каталогу. Количество литературных источников должно быть не менее пяти. Список литературы должен быть составлен по правилам библиографии.
- Реферат обязательно должен иметь план. В плане должно быть от трех до пяти пунктов, введение и заключение.
- Студент должен самостоятельно раскрыть содержание всех вопросов, предусмотренных планом, на основании описания, анализа и обобщения данных, полученных при использовании литературных источников, сформулировать выводы, вытекающие из содержания реферата.
- Реферат должен быть выполнен на бумаге формата А4; работа может быть написана от руки или выполнена на компьютере.

Анализируя реферат, проверьте свою работу по следующим критериям:

Новизна текста:

- актуальность темы исследования;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта известной проблемы, в установлении новых связей – межпредметных, внутрипредметных, интегративных;
- наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
- стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сути вопроса:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий темы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;

- умение работать с исследованиями, критической литературой; умение систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу.

Обоснованность выбора источников:

- полнота использования работ по проблеме, привлечение наиболее известных исследований, последних статистических данных и т.д.

Соблюдение требований к оформлению:

- насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- оценка грамотности и культуры изложения, владение терминологией;
- соблюдение требований к объему реферата и культура оформления.

Объем реферата обычно зависит от содержания и находится в примерных пределах 25-40 рукописных страниц или 15-20 печатных. В объем не включается приложение.

К промежуточному контролю знаний относится самостоятельная разработка студентами по разделам итоговой работы и защитой в виде доклада.

При его разработке необходимо опираться на следующие критерии.

Критерии оценки доклада.

Доклад — это вид самостоятельной работы, используется на учебных и внеклассных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада работу начинают, как правило, с того, что составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. В настоящее время доклады, подготовленные в ученых заведениях, по содержанию практически ничем не отличаются от рефератов и являются зачётной работой студента.

Требования к выполнению доклада

Студенту предоставляется время для выступления в сумме 15 минут: 10 минут - доклад, 5 минут - ответы на вопросы.

Студент предоставляет доклад в форме компьютерной презентации, выполненной в MS Power Point.

Для надежности желательно, чтобы доклады были записаны на двух стандартных носителях информации (CD/R, Flash-drive).

Студенты обеспечиваются только проекторами для компьютерных презентаций. Доклад сопровождается показом слайдов компьютерной презентации.

Презентация должна иметь первый титульный слайд, содержащий полное название доклада, ФИО автора и научного руководителя, полное название организации (ВУЗа) с названием кафедры, город, год.

Необходимо, чтобы на втором слайде была четко сформулирована решаемая задача.

Несколько слайдов должны описывать решение. Последний слайд должен содержать краткие выводы из работы.

Особое внимание к подготовке доклада, рассчитанного именно на 10 минут.

Критерии оценки доклада

Изложенное понимание доклада как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

- актуальность темы исследования;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
- стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

- соответствие плана теме доклада;
- соответствие содержания теме и плану доклада;
- полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

- оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.)

Соблюдение требований к оформлению:

- насколько, верно, оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- соблюдение требований к объёму доклада.