

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСТ

УТВЕРЖДАЮ /В.П. Шалаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

21.02.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

М.1.1.8 Психология здоровья и здорового образа жизни

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

37.04.01 Психология

Квалификация выпускника

Магистр

(бакалавр/магистр/специалист)

Программа магистратуры

Консультативная психология и лечебно-адаптивная
педагогика

Курс 2
Триместр 5

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	180 / 5	часов/зачетных единиц
Лекции	4	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	6	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	10	часов
Контактная работа по экзамену	6	часов
Курсовой проект (работа)	-	триместр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	134	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	30	часов
Экзамен	5	триместр
Зачет	-	триместр
БРК, ДЗ	-	триместр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология

Программу составили:

доцент с ученой степенью кандидата наук	ИиП	СОГЛАСОВАНО	И.С. Арон
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)
преподаватель	ИиП	СОГЛАСОВАНО	И.С. Арон
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра истории и психологии

	(наименование кафедры)		
13.02.2023	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	А.Н. Павлова	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими)
кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	А.Н. Павлова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит
выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	В.П. Комисар
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Ларкина Анна Николаевна, ио директора ГБУ РМЭ "Республиканский центр
психолог-педагогической помощи населению "Доверие"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 02.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /М.Л. Бойкова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК-7.1. Знает актуальные проблемы психологической профилактики стресса и дезадаптации, методы просветительской и психолого-профилактической работы с различными категориями населения для повышения психологической культуры в решении задач охраны здоровья, поддержания психологического благополучия.	знания: Знает алгоритмы организации и проведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей умения: навыки:
	ОПК-7.2. Умеет планировать и проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу, применять методы и технологии предупреждения развития стресса и дезадаптации, поддержания психологического здоровья.	знания: умения: - формулировать адекватные цели и задачи просветительской и психолого-профилактической работы, - теоретически обосновывать и практически использовать методы и технологии предупреждения развития стресса и дезадаптации, поддержания психологического здоровья. навыки:
	ОПК-7.3. Владеет методами и средствами просветительской и (или) психолого-профилактической работы.	знания: умения: навыки: - профессиональными методиками просветительской и (или) психолого-профилактической работы.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Педагогическая психология (ОПК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (ОПК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: дискуссионные, лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения, тренинговые

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: деловая игра, классическая лекция, лекция с элементами мозгового штурма, ролевая игра

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5 триместр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Проблема здоровья в психологии	48	ОПК-7
Лекция. Лекция 1. Психология здоровья как новое научное направление.	1	
Лекция. Лекция 2. Психосоматические отношения	1	
Практическое занятие. Практическое занятие 1. Основные задачи психологии здоровья и направления исследования	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Подготовка к семинарским занятиям Подготовка выступлений на конференциях, участие в олимпиадах Написание докладов	44	
Раздел 2. Психология профессионального здоровья	48	ОПК-7
Лекция. Лекция 3. Психологическое обеспечение профессионально-го здоровья	1	
Лекция. Лекция 4. Психологические аспекты надёжности и безопасности профессиональной деятельности	1	
Практическое занятие. Практическое занятие 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Подготовка к семинарским занятиям Подготовка выступлений на конференциях, участие в олимпиадах Написание докладов	44	
Раздел 3. Основные направления сохранения и укрепления здоровья	48	ОПК-7
Практическое занятие. Практическое занятие 3. Саморегуляция и самосохранение здоровья.	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Подготовка к семинарским занятиям Подготовка выступлений на конференциях, участие в олимпиадах Написание докладов	46	
Иная контактная работа:	0	
Подготовка к экзамену	30	
Проведение экзамена	6	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. Подготовка к **занятиям семинарского типа** включает ознакомление с планом практического занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение подготовку докладов, написание эссе и т.д. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Арон, Ирина Станиславовна. Психология развития профессионала [Текст] : учебное пособие / И. С. Арон; М-во образования и науки Рос. федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1859-0. Экземпляры: всего 137.	137 / https://portal.volgatech.net/books/Aron_psixologia_razvitiia_professionala_2017.pdf
2.	Двинянинова, Елена Николаевна. Профилактика наркозависимого поведения [Текст] : практикум / Е. Н. Двинянинова. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 191 с. Экземпляры: всего 109.	109 / https://portal.volgatech.net/books/Dvinjaninova_profilaktika_narkozav_poveden.pdf
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
4.	Тихомиров, Геннадий Александрович. Физическая	24 /

культура в обеспечении здоровья студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / Г. А. Тихомиров. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 63 с. Экземпляры: всего 24.	https://portal.volgatech.net/books/Tixomirov.pdf
---	---

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	440а (I)	Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий.	удовлетворительно
Продвинутый уровень	Обучающийся твердо знает программный материал, излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	хорошо

Высокий уровень	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, грамотно и логически стройно его излагает, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, периодическими изданиями, правильно обосновывает принятые решения, свободно владеет разносторонними навыками, приемами выполнения практических работ	отлично
-----------------	---	---------

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Нулевой билет

1. Дайте определение объекта и предмета психологии здоровья.
2. Назовите основные методы психологии здоровья.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

3. Определение здоровья. Виды и критерии здоровья.
4. Основные задачи психологии здоровья и направления исследования.
5. Теории психосоматических отношений.
6. Структура психосоматических отношений.
7. Определение, виды и стадии стресса.
8. Причины возникновения стресса.
9. Стрессовые реакции и посредники стресса.
10. Стратегии преодоления стресса.
11. Профессиональное самоопределение и профессиональный отбор.
12. Профессиональная подготовка и профессиональное обучение.
13. Профессиональная адаптация и профессиональная мотивация.
14. Проблема надёжности профессиональной деятельности.
15. Проблема безопасности труда.
16. Стресс в профессиональной деятельности.
17. Направления профилактики профессионального стресса.

18. Профессиональная деформация соматической и психической сферы специалиста.
19. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
20. Психологическая диагностика здоровья.
21. Психологические методы коррекции здоровья.
22. Здоровье и образ жизни.
23. Психическая саморегуляция здоровья.