

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Исаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

Дата подписания: 14.09.2021 12:54:43

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

(наименование дисциплины)

Направление подготовки/Специальность _____ 37.03.01 Психология _____

Квалификация выпускника _____ Бакалавр _____

Направленность (профиль) _____ Психология _____

Форма обучения _____ Очная, заочная _____
(очная, очно-заочная, заочная)

2021 г.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)

Дисциплина «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль психология.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144	144
Контактная работа (по видам учебных занятий) (всего)	76,5	24,5
Из них:		
Лекции (Лек)	20	4
Практические занятия (Пр)	18	4
Семинарские занятия (Сем)	18	4
Индивидуальные занятия (ИЗ)	8	2
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	8
Контактные часы на аттестацию (КА)	0,5	0,5
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	8	2
Самостоятельная работа студентов (СР)	67,5	119,5
Вид промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой
Объем часов, отводимых на подготовку к промежуточной аттестации (Контроль)	-	-

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Раздел 1. Психология здоровья предмет и задачи.

Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). Определение здоровья, его виды. Критерии психического и социального здоровья.

Раздел 2. Физическое здоровье.

Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья.

Раздел 3. Гармония личности и здоровье.

Гармония личности и здоровье. Гармония отношения и развития личности. Психологическая устойчивость, ее составляющие. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости. Психологическая зависимость.

Раздел 4. Психотип и здоровье.

Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности.

Раздел 5. Социальное здоровье.

Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Территориальные общности и здоровье. Социальные изменения и здоровье. Социальные организации и здоровье. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.

Раздел 6. Образ жизни и здоровье.

Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Раздел 7. Основы сексуального здоровья.

Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья. Сексуальность мужчины и женщины. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Планирование семьи.

Раздел 8. Психологические факторы рискованного поведения.

Психологические факторы рискованного поведения. Заболевания передающиеся половым путем. Женский половой цикл. Современные контрацептивные средства.

Раздел 9. Аддиктивное поведение.

Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости. Легальные и нелегальные наркотики. Характеристика основных групп психоактивных веществ. Индикаторы употребления наркотиков.

Раздел 10. Обучение и психическое здоровье.

Психическая саморегуляция, ее виды. Обучение и психическое здоровье. Профилактика нарушений психического здоровья студентов.

Раздел 11. Перинатальная психология.

Перинатальная психология. Особенности течения беременности и родов и здоровье. Течение постнатального периода и здоровье.

Раздел 12. Профессиональное здоровье.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.

Раздел 13. Экстремальные ситуации и здоровье.

Экстремальные условия деятельности и здоровье. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.

Раздел 14. Геронтологические аспекты психического здоровья.

Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения. Психические свойства. Образ жизни.

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

4.1 Рекомендуемые образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Психология здоровья» используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие теоретический и практический характер дисциплины:

- лекции;
- практические и семинарские занятия;
- дискуссии;
- выступления с докладами и сообщениями;
- тестирование.

4.2 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Теоретические занятия

Лекция 1. Психология здоровья предмет и задачи.

Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). Определение здоровья, его виды. Критерии психического и социального здоровья.

Лекция 2. Физическое здоровье.

Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья.

Лекция 3. Гармония личности и здоровье.

Гармония личности и здоровье. Гармония отношения и развития личности. Психологическая устойчивость, ее составляющие. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости. Психологическая зависимость.

Лекция 4. Психотип и здоровье.

Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности.

Лекция 5. Социальное здоровье.

Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Территориальные общности и здоровье. Социальные изменения и здоровье. Социальные организации и здоровье. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.

Лекция 6. Образ жизни и здоровье.

Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Лекция 7. Основы сексуального здоровья.

Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья. Сексуальность мужчины и женщины. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Планирование семьи.

Лекция 8. Психологические факторы рискованного поведения.

Психологические факторы рискованного поведения. Заболевания, передающиеся половым путем. Женский половой цикл. Современные контрацептивные средства.

Лекция 9. Аддиктивное поведение.

Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости. Легальные и нелегальные наркотики. Характеристика основных групп психоактивных веществ. Индикаторы употребления наркотиков.

Лекция 10. Обучение и психическое здоровье.

Психическая саморегуляция, ее виды. Обучение и психическое здоровье. Профилактика нарушений психического здоровья студентов.

Лекция 11. Перинатальная психология.

Перинатальная психология. Особенности течения беременности и родов и здоровье. Течение постнатального периода и здоровье.

Лекция 12. Профессиональное здоровье.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.

Лекция 13. Экстремальные ситуации и здоровье.

Экстремальные условия деятельности и здоровье. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.

Лекция 14. Геронтологические аспекты психического здоровья.

Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения. Психические свойства. Образ жизни.

Практические занятия

Тема: Психология здоровья предмет и задачи

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

- 1.1. Какой вклад внёс в психологию здоровья В. М. Бехтерев.
- 1.2. Почему психология здоровья, как и психология, вообще долгое время оставалась «в тени» и разработки внутри неё не велись?
- 1.3. Каково значение 90ых годов XX века для психологии здоровья?
- 1.4. Какое определение можно дать психологии здоровья?
- 1.5. Каков объект изучения психологии здоровья как науки, как он определяется?
- 1.6. Каков предмет изучения психологии здоровья как науки, как он определяется?

- 1.7. Какие задачи стоят перед психологией здоровья?
- 1.8. Какие взаимосвязи у психологии здоровья с другими науками?

Тема: Физическое здоровье

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

- 1.1. Что такое физическое здоровье в общем смысле?
- 1.2. Какие есть подходы к определению физического здоровья и почему каждый из них важен
- 1.3. Что такое адаптационные резервы организма?
- 1.4. Какие существуют факторы, определяющие физическое здоровье?
- 1.5. Как отражается на физическом здоровье двигательная активность?
- 1.6. Какие существуют методы оценки физического здоровья, какая у них валидность и надёжность?
- 1.7. Какие существуют методы самооценки физического здоровья, какая у них валидность и надёжность?
- 1.8. Что такое метод оценки и самооценки путём биологической обратной связи?
- 1.9. Какая существует взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем. Дайте основную характеристику такой взаимосвязи?

Тема: Гармония личности и здоровье

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

- 1.1. Что такое здоровье и гармония в общем смысле?
- 1.2. Что такое гармония личности?
- 1.3. Как вы думаете, почему важна гармония внутреннего и внешнего пространства личности?
- 1.4. Какие вы знаете особенности гармонии личности, как гуманитарного понятия?
- 1.5. Как вы понимаете духовное бытие и смысл жизни личности?
- 1.6. Как связана гармония личности со здоровьем человека, способствует «большая» гармония «большому» здоровью?

Тема: Психотип и здоровье

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

- 1.1. Что такое индивидуально-психологические особенности?
- 1.2. Каков был подход к изучению индивидуально-психологических особенностей в истории психологии и в наши дни?
- 1.3. Какие основные разделения по индивидуально-психологическим особенностям существуют в наше время?
- 1.4. Что такое акцентуации личности?
- 1.5. Что такое характерологические особенности?
- 1.6. Что такое темперамент?
- 1.7. Как психологическая типологизация может помочь в понимании здоровья человека?
- 1.8. Какова взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и здоровья человека

Тема: Социальное здоровье

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

- 1.1. Чем занимается социальная психология, какие у неё предметы, объекты изучения?

1.2. С точки зрения социальной психологии и психологии здоровья, каким образом можно рассмотреть здоровье, как социальный феномен?

1.3. Как связаны социальная структура (иерархия) и здоровье?

1.4. Как отражаются территориальные общности на людях, проживающих в них?

1.5. Какие способы социальной организации обуславливают «хорошее» здоровье людей?

1.6. Как социальные изменения и потрясения отражаются на здоровье людей?

1.7. Как вы думаете, зачем обществу нужна система здравоохранения?

Тема: Образ жизни и здоровье

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

1.1. Что такое образ жизни?

1.2. Как вы думаете, каким образом образ жизни может быть связан со здоровьем человека?

1.3. Что такое рациональное питание и каким образом оно влияет на здоровье человека?

1.4. Опишите, как личная гигиена связана со здоровьем?

1.5. Как двигательная активность связана со здоровьем?

1.6. Если бы вы создавали кодекс здоровья, то что бы вошло в него?

Тема: Основы сексуального здоровья

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

1.1. Попробуйте вспомнить отношения в разные промежутки времени к проблемам сексуального здоровья человека?

1.2. Интерпретируйте с позиций современной науки понятие сексуального здоровья?

1.3. Что вы можете сказать про количественные основы сексуальности?

1.4. Что вы можете сказать про качественные основы сексуальности?

1.5. В чём различия и сходства мужской и женской сексуальности?

1.6. Как отражаются личностные особенности на сексуальности?

1.7. Как выглядит гармония и дисгармония сексуальных отношений?

1.8. Какую профилактику дисгармонии сексуальных отношений используют специалисты?

Тема: Основы сексуального здоровья

Вопросы для самопроверки и обсуждения на практических занятиях:

1.1. Попробуйте вспомнить отношения в разные промежутки времени к проблемам сексуального здоровья человека?

1.2. Интерпретируйте с позиций современной науки понятие сексуального здоровья?

1.3. Что вы можете сказать про количественные основы сексуальности?

1.4. Что вы можете сказать про качественные основы сексуальности?

1.5. В чём различия и сходства мужской и женской сексуальности?

1.6. Как отражаются личностные особенности на сексуальности?

1.7. Как выглядит гармония и дисгармония сексуальных отношений?

1.8. Какую профилактику дисгармонии сексуальных отношений используют специалисты?

Семинарские занятия

Семинарское занятие 1.

Тема: Психология здоровья предмет и задачи

Вопросы для обсуждения:

1. Зарождение и становление психологии здоровья в 20–30х гг. XX в.
2. Кризис в отечественной психологии середины XX века
3. Общая характеристика психологии здоровья
4. Отличие физического и психического здоровья и их сходства
5. Межпредметные связи психологии здоровья, их значение для науки

Семинарское занятие 2.

Тема: Физическое здоровье

Вопросы для обсуждения:

1. Определение физического здоровья в историческом контексте
2. Факторы физического здоровья: общий обзор
3. Роль адаптационных резервов организма в физическом здоровье человека
4. Роль двигательной активности организма в физическом здоровье человека
5. Взаимосвязь физического и психологического здоровья человека
6. Методы исследования физического здоровья: оценка и самооценка физического здоровья человека

Семинарское занятие 3.

Тема: Гармония личности и здоровье

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие гармонии в философском и общенаучном контексте
2. Гармония личности, как исследуемое в психологии явление
3. Внутренние и внешние пространство личности, их гармония
4. Гармония личности, как проблема гуманитарных наук
5. Духовное бытие человека и смысл жизни в психологической науке

Семинарское занятие 4.

Тема: Психотип и здоровье

Вопросы для обсуждения:

1. История изучения проблемы индивидуально-психологических особенностей человека
2. Различные методологические подходы к проблеме индивидуальнопсихологических особенностей человека
3. Акцентуации личности человека и их взаимосвязь со здоровьем человека
4. Темперамент и его взаимосвязь со здоровьем человека
5. Характерологические черты и их взаимосвязь с психологическими особенностями человека

Семинарское занятие 5.

Тема: Социальное здоровье

Вопросы для обсуждения:

1. История изучения социального здоровья, как психологического и социально психологического феномена
2. Социальная организация общества и её связь со здоровьем
3. Социальная структура и иерархия общества, их связь со здоровьем человека
4. Социальные изменения в обществе и их связь со здоровьем людей

5. История и современность социальных институтов здравоохранения

Семинарское занятие 6.

Тема: Образ жизни и здоровье

Вопросы для обсуждения:

1. История изучения образа жизни человека, воззрения древних на здоровый образ жизни
2. Значение двигательной активности для человека
3. Роль личной гигиены в здоровье человека, как соматическом, так и психологическом
4. Связь психологии здоровья с психогигиеной
5. Отражение рационального питания на здоровье человека

Семинарское занятие 7.

Тема: Основы сексуального здоровья

Вопросы для обсуждения:

1. Представления людей о сексуальных отношениях в исторической перспективе
2. Сексология, как наука
3. Общий обзор сексуального здоровья, его связи со здоровьем человека вообще
4. Количественные и качественные основы сексуальности: методические подходы к оценке сексуальности
5. Сходства и различия мужской и женской сексуальности
6. Гармония и дисгармония сексуальных отношений: профилактика дисгармонии

4.3 Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим (семинарским) занятиям, выполнение самостоятельных заданий, изучение литературных источников, использование Internet-данных, изучение нормативно-правовой базы, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

В рамках изучения дисциплины могут быть предусмотрены встречи обучающихся с участием представителей российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций и проведение мастер-классов экспертов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в процессе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а так же при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

Управление самостоятельной работой студента

Формы управления самостоятельной работой:

- консультирование;
- проверка части выполненной работы;
- предложение списка рекомендованной литературы;

План самостоятельной работы:

- повторение материала, подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику основным этапам развития и современному состоянию психологии здоровья
2. Покажите взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами.

3. Раскройте суть основных подходов к определению здоровья
4. Раскройте суть и взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
5. Охарактеризуйте сущность понятия физическое здоровье.
6. Раскройте суть понятия «адаптационные резервы организма».
7. Суть метода самооценки физического здоровья.
8. Дайте характеристику понятия «психологическая устойчивость личности».
9. Покажите, какой вклад вносят психологический тип и акцентуации в общее психическое здоровье личности.
10. Изложите основные методологические подходы к социологическому изучению здоровья.
11. Дайте характеристику понятия «физическая, психическая зависимость».
12. Назовите известные вам факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.
13. Выделите психологические основы первичной профилактики зависимостей.
14. Охарактеризуйте виды психической саморегуляции.
15. Раскройте сущность аутогенной тренировки.
16. Раскройте сущность БОС, медитации.
17. Раскройте сущность понятия «здоровый образ жизни».
18. Охарактеризуйте основные составляющие и принципы ЗОЖ.
19. Покажите роль питания, двигательной активности и закаливания в сохранении и укреплении здоровья.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Планируемые результаты обучения, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

ПК-6 - способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности.

Код и формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-6 - способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	Знает компоненты и уровни здоровья как состояния; критерии здоровья человека на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности; критерии и компоненты (факторы) здорового образа жизни; особенности здоровые сберегающих технологий;
	Умеет в основе адекватно относиться к здоровью: и как к цели жизни, и как к средству достижения других целей, включая профессиональные; учитывать критерии здорового общения при взаимодействии с другими; в научно-исследовательской и практической деятельности реализовывать принципы формирования и поддержания здоровой среды; анализировать данные психодиагностики с точки зрения влияния на здоровье;
	Владеет навыками использовать полученные знания о психологии здоровья для формирования здорового образа жизни.

5.2 Перечень оценочных средств

Оценочные средства представляют собой задания, обязательные для выполнения студентом, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения учащимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Темы докладов (сообщений)

1. Основные проблемы психологии здоровья.
2. Проблема дифференциации здоровья и болезни.
3. Душевное и духовное здоровье.
4. Психологическая устойчивость как основной фактор сопротивляемости болезни.
5. Психология здоровья студентов.
6. Проблема мудрости в психологии.
7. Современные зарубежные концепции в психогеронтологии.
8. Профессиональная адаптация и здоровье.
9. Суицид как вариант кризисного состояния.
10. Современное состояние проблемы зависимости в России и зарубежом.
11. Проблема качества жизни и зависимость.
12. Динамические аспекты зависимостей.
13. Последствия для личности процессуальных видов зависимого поведения.
14. Семейная детерминация зависимого поведения.
15. Современные молодежные имиджи и формирование зависимости.
16. Проблема иерархизации факторов, обуславливающих склонность личности к зависимости.
17. Эмоционально-волевая сфера у зависимых субъектов.
18. Проблема алкоголизма в пожилом возрасте.
19. Женский алкоголизм.
20. Возможности коррекции табачной зависимости.

Примерные оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Список вопросов к зачету с оценкой

ПК-6 - знать

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
3. Определение здоровья, его виды.

4. Критерии психического и социального здоровья.
5. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья.
6. Адаптационные резервы.
7. Двигательная активность и физическое здоровье.
8. Оценка физического здоровья.
9. Гармония личности и здоровье.
10. Гармония отношения и развития личности.
11. Психологическая устойчивость, ее составляющие.
12. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости.
13. Психологическая зависимость.
14. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
15. Психологические типы как формы психического здоровья.
16. Акцентуации личности. Виды.
17. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
18. Социальные изменения в обществе и здоровье.
19. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
20. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
21. Основы рационального питания.
22. Гигиена и здоровье.
23. Двигательная активность и здоровье.
24. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
25. Сексуальность мужчины и женщины.
26. Личностные особенности и сексуальность.
27. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
28. Планирование семьи. Концепция и методы.
29. Психологические факторы рискованного поведения.
30. Заболевания, передающиеся половым путем.
31. Женский половой цикл. Современные контрацептивные средства.
32. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
33. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
34. Факторы риска и стадии развития зависимости.
35. Легальные и нелегальные наркотики.
36. Характеристика основных групп психоактивных веществ.
37. Индикаторы употребления наркотиков.
38. Психическая саморегуляция, ее виды.
39. Обучение и психическое здоровье.
40. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
41. Перинатальная психология.
42. Особенности течения беременности и родов и здоровье.
43. Течение постнатального периода и здоровье.
44. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
45. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация.
46. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
47. Экстремальные условия деятельности и здоровье.

48. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
49. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
50. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
51. Психические свойства в геронтологической психологии.
52. Геронтологические аспекты образа жизни.

Задания для промежуточной аттестации

ПК-6 - владеть

1. Раскройте суть основных подходов к определению здоровья.
4. Раскройте суть и взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
5. Охарактеризуйте сущность понятия физическое здоровье.
6. Раскройте суть понятия «адаптационные резервы организма».
7. Суть метода самооценки физического здоровья.
8. Дайте характеристику понятия «психологическая устойчивость личности».
9. Покажите, какой вклад вносят психологический тип и акцентуации в общее психическое здоровье личности.
10. Изложите основные методологические подходы к социологическому изучению здоровья.
11. Дайте характеристику понятия «физическая, психическая зависимость».
12. Опишите известные вам факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.
13. Выделите психологические основы первичной профилактики зависимостей.
14. Охарактеризуйте виды психической саморегуляции.
15. Раскройте сущность аутогенной тренировки.
16. Раскройте сущность БОС, медитации.
17. Раскройте сущность понятия «здоровый образ жизни».
18. Охарактеризуйте основные составляющие и принципы ЗОЖ.

Тест

ПК-6 - уметь

1. - это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма.
 - Витамины
2. - это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал, определяющий основные законы его индивидуальной жизни.
 - Конституция человека
3. - это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).
 - Общественное здоровье
4. - это закономерно и неизбежно наступающий период возрастного развития, заключительный период онтогенеза.

- Старость

5. - это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.

- Регрессия

6. - это защитный психологический механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные, неприемлемые для сознания, инстинкты и желания.

- Проекция

7. - это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

- Сексуальное здоровье

8. - это максимально возможная эффективность деятельности специалиста (т.е. максимально возможная производительность), обусловленная функциональным состоянием его организма с учетом ее физиологической стоимости.

- Профессиональная работоспособность

9. - это наводнения, циклоны, ураганы и смерчи, пожары, снежные заносы и лавины, сели, землетрясения и извержения вулканов, оползни, обвалы, цунами, засухи, эпидемии.

- Стихийные бедствия

10. - это наука об индивидуальном здоровье человека — это.

- Валеология

11. - это неодинаковая выраженность процесса старения в различных органах, в разных структурах одного и того же органа (ЦНС).

- Гетеротопность

12. - это области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний.

- Психогигиена и психопрофилактика

13. - это область психологической науки, изучающая обусловленные взаимодействием с матерью закономерности психологического и психического развития на самых ранних этапах онтогенеза человека от зачатия до первых месяцев жизни после рождения.

- Перинатальная психология

14. - это один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции.

- Питание

15. - это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, основной источник энергии для организма.

- Углеводы

16. - это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи, служит материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям.

- Белки

17. - это один из трех основных компонентов, входящих в состав пищи; его поступление в организм с пищей необходимо для нормального снабжения организма основными жирными кислотами и для нормальной абсорбции жирорастворимых витаминов из кишечника.

- Жиры

18. - это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека.

- Образ жизни

19. - это особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

- Внутренняя картина здоровья

20. — это передача сенсорной информации по нервам от рецепторов к центральной нервной системе.

- Афферентация

21. - это поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

- Стиль жизни

22. - это процесс развития физических качеств путем использования функциональных резервов, а также формирования и совершенствования двигательных навыков на основе сложных комплексов условных и безусловных рефлексов.

- Тренировка

23. - это психологический защитный механизм, бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку, позволяющий преодолеть собственную слабость и чувство неполноценности.

- Идентификация

24. - это психологический защитный механизм, попытка личности доказать с целью самоутверждения, что поведение рационально и оправданно и потому социально одобряемо.

- Рационализация

25. - это психологический защитный механизм, проявляющийся в прикритии собственной неполноценности через подчеркивание желаемых черт или в преодолении неуспехов в одной сфере деятельности сверхудовлетворением в других сферах.

- Компенсация

26. - это психологический защитный механизм, состоящий в защите себя от неприятной действительности путем отказа адекватно воспринимать ее.

- Отрицание

27. - это психологический защитный механизм, состоящий в подавлении, исключении из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека.

- Вытеснение

28. - это разнонаправленность возрастных изменений, связанных с подавлением одних и активизацией других жизненных процессов.

- Гетерокатефтенность

29. - это снижение двигательной активности.

- Гипокинезия

30. - это совокупность адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

- Адаптационный синдром

31. - это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

- Стресс

32. - это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

- Психологическая защита

33. - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

- Уровень жизни

34. - это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

- Закаливание организма

35. здоровьем называют характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности.

- Профессиональным

5.3. Система оценивания результатов и критерии выставления оценок в ходе промежуточной аттестации

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Зачет с оценкой. Критерии оценивания

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «отлично», либо «хорошо», либо «удовлетворительно», либо «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- полного, правильного и уверенного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов билета;
- уверенного владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом учебной дисциплины;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;

- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «хорошо» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- недостаточной полноты изложения обучающимся учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по, как минимум, одному вопросу билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при использовании в ходе ответа отдельных понятий и категорий дисциплины;
- нарушения обучающимся логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала по отдельным вопросам билета, недостаточного умения обучающегося устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- приведения обучающимся слабой аргументации, наличия у обучающегося недостаточно логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- допущения обучающимся незначительных ошибок и неточностей при ответе на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «хорошо».

Оценка «удовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- невозможности изложения обучающимся учебного материала по любому из вопросов билета при условии полного, правильного и уверенного изложения учебного материала по как минимум одному из вопросов билета;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по отдельным (одному или двум) вопросам билета;
- допущении обучающимся ошибок при использовании в ходе ответа основных понятий и категорий учебной дисциплины;
- существенного нарушения обучающимся или отсутствия у обучающегося логической последовательности, взаимосвязи и структуры изложения учебного материала, неумения обучающегося устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь в вопросах билета;
- отсутствия у обучающегося аргументации, логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам билета;
- невозможности обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их определенная совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «удовлетворительно».

Оценка «неудовлетворительно» при приеме зачета с оценкой выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по двум или всем вопросам билета;

- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по двум или всем вопросам билета;
- скрытое или явное использование обучающимся при подготовке к ответу нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
 - не владения обучающимся понятиями и категориями данной дисциплины;
 - невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков или их совокупность могут служить основанием для выставления обучающемуся оценки «неудовлетворительно».

Обучающийся имеет право отказаться от ответа по выбранному билету с указанием, либо без указания причин и взять другой билет. При этом с учетом приведенных выше критериев оценка обучающемуся должна быть выставлена на один балл ниже заслуживаемой им.

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающемуся в случае:

- необходимости конкретизации и изложенной обучающимся информации по вопросам билета с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;
- необходимости проверки знаний обучающегося по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования с использованием шкалы, включающей оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», оценивание результата проводится следующим образом:

«**Отлично**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 80% до 100% от общего количества

«**Хорошо**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют от 71 до 79% от общего количества;

«**Удовлетворительно**» - получают обучающиеся в том случае, если верные ответы составляют 50 –70 % правильных ответов;

«**Неудовлетворительно**» - работа, содержащая менее 50% правильных ответов.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077> – ISBN 978-5-9275-0849-5. – Текст : электронный.

2. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : СКФУ, 2018. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791> – Текст : электронный.

Дополнительная:

1. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1334-1. – Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>
4. Электронная библиотечная система «IPR BOOKS» www.iprbookshop.ru

8. Лицензионное программное обеспечение

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- Moodle 3.8.2.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);

- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.