

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 09.02.2022 12:49:37  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Психология и педагогика здоровья

Код направления подготовки	44.04.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психология и педагогика образования личности
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Лапчинская Ирина Викторовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра подготовки педагогов профессионального обучения и предметных методик	Корнеева Наталья Юрьевна	11	18.06.2019	
Кафедра подготовки педагогов профессионального обучения и предметных методик	Корнеева Наталья Юрьевна	1	15.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	11
7. Перечень образовательных технологий .....	12
8. Описание материально-технической базы .....	13

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Психология и педагогика здоровья» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Психология и педагогика здоровья» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы бакалавриата или специалитета.

1.4 Дисциплина «Психология и педагогика здоровья» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Коммуникативные технологии в образовании», «Культурно-исторический и деятельностный подход в образовании», «Методологические аспекты психолого-педагогического сопровождения».

1.5 Цель изучения дисциплины:

сформировать у магистрантов целостное представление о теоретико-методологических и практических аспектах психологии и педагогики здоровья; знания и практические навыки в области психологической составляющей индивидуального здоровья, охраны здоровья людей на разных возрастных этапах

1.6 Задачи дисциплины:

1) 1) сформировать установки, направленные на гармоничное развитие, поддержание и сохранение психического и физического здоровья

2) 2) сформировать умения на практике осуществлять деятельность, направленную на диагностику и коррекцию здоровья;

3) 3) сформировать навыки разработки индивидуальных программ здоровья

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ПК-3 способен использовать современные образовательные технологии с учетом результатов диагностики психического, социокультурного развития обучающихся с различными образовательными потребностями в сфере общего и (или) дополнительного образования
	ПК-3.1 Знает теоретические основы использования современных образовательных технологий в педагогической деятельности
	ПК-3.2 Умеет выбирать современные образовательные технологии в соответствии с целью и содержанием педагогической деятельности с учетом результатов диагностики психического, социокультурного развития обучающихся с различными образовательными потребностями в сфере общего и (или) дополнительного образования
	ПК-3.3 Владеет навыками проектирования и осуществления педагогической деятельности с использованием современных образовательных технологий
2	УК-5 способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
	УК-5.1 Знает национальные, конфессиональные и этнокультурные особенности и национальные традиции; основные принципы и нормы межкультурного взаимодействия
	УК-5.2 Умеет грамотно, доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом личностных, национально-этнических, конфессиональных и иных особенностей участников коммуникации
	УК-5.3 Владеет способами выбора адекватной коммуникативной стратегии в зависимости от культурного контекста коммуникации и поставленных целей

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-3.1 Знает теоретические основы использования современных образовательных технологий в педагогической деятельности	3.1 ПК-3.1 Знает теоретические основы использования современных образовательных технологий в педагогической деятельности

2	ПК-3.2 Умеет выбирать современные образовательные технологии в соответствии с целью и содержанием педагогической деятельности с учетом результатов диагностики психического, социокультурного развития обучающихся с различными образовательными потребностями в сфере общего и (или) дополнительного образования	У.1 ПК-3.2 Умеет выбирать современные образовательные технологии в соответствии с целью и содержанием педагогической деятельности с учетом результатов диагностики психического, социокультурного развития обучающихся с различными образовательными потребностями в сфере общего и (или) дополнительного образования
3	ПК-3.3 Владеет навыками проектирования и осуществления педагогической деятельности с использованием современных образовательных технологий	В.1 ПК-3.3 Владеет навыками проектирования и осуществления педагогической деятельности с использованием современных образовательных технологий
1	УК-5.1 Знает национальные, конфессиональные и этнокультурные особенности и национальные традиции; основные принципы и нормы межкультурного взаимодействия	3.2 УК-5.1 Знает национальные, конфессиональные и этнокультурные особенности и национальные традиции; основные принципы и нормы межкультурного взаимодействия
2	УК-5.2 Умеет грамотно, доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом личностных, национально-этнических, конфессиональных и иных особенностей участников коммуникации	У.2 УК-5.2 Умеет грамотно, доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия; соблюдать этические нормы и права человека; анализировать особенности социального взаимодействия с учетом личностных, национально-этнических, конфессиональных и иных особенностей участников коммуникации
3	УК-5.3 Владеет способами выбора адекватной коммуникативной стратегии в зависимости от культурного контекста коммуникации и поставленных целей	В.2 УК-5.3 Владеет способами выбора адекватной коммуникативной стратегии в зависимости от культурного контекста коммуникации и поставленных целей

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	<b>99</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Педагогика и психология здоровья как отрасль научных знаний</i></b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	<b>99</b>
Психология и педагогика здоровья как междисциплинарная наука	2	2	4	8
Жизненный путь человека и его здоровье	2	2	4	8
Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни	2	2	4	8
Задачи педагогики и психологии здоровья		2	4	6
Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья			8	8
Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний			8	8
Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение			8	8
Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью			8	8
Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья			8	8
Что значит психологическая защита для поддержания здоровья			8	8
Людам, с какими чертами более свойственно заболевать и каким личностям свойственна психосоматическая патология			8	8
Краткая характеристика человека со здоровой психикой			8	8
Критерии психического здоровья			5	5
Итого по видам учебной работы	6	8	85	99
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>				
Экзамен				9
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>108</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Педагогика и психология здоровья как отрасль научных знаний</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК-3.1), У.1 (ПК-3.2), В.1 (ПК-3.3) УК-5: 3.2 (УК-5.1), У.2 (УК-5.2), В.2 (УК-5.3)	
1.1. Психология и педагогика здоровья как междисциплинарная наука 1.История вопроса. 2.Задачи педагогики и психологии здоровья. 3.Значение здоровья, подходы к его определению и системность понятия.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Жизненный путь человека и его здоровье 1. Уровни и аспекты здоровья человека. 2. Влияние экологии на здоровье. 3. Факторы, определяющие здоровье. Количественные и качественные критерии факторов, влияющих на здоровье.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.3. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни 1. Здоровье в иерархии потребностей. 2. Основные категории образа жизни. 3.Понятие о здоровом образе жизни.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

#### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Педагогика и психология здоровья как отрасль научных знаний</b>	<b>8</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК-3.1), У.1 (ПК-3.2), В.1 (ПК-3.3) УК-5: 3.2 (УК-5.1), У.2 (УК-5.2), В.2 (УК-5.3)	
1.1. Психология и педагогика здоровья как междисциплинарная наука 1.История вопроса. 2.Задачи педагогики и психологии здоровья. 3.Значение здоровья, подходы к его определению и системность понятия.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Жизненный путь человека и его здоровье 1. Уровни и аспекты здоровья человека. 2. Влияние экологии на здоровье. 3. Факторы, определяющие здоровье. Количественные и качественные критерии факторов, влияющих на здоровье.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

1.3. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни 1. Здоровье в иерархии потребностей. 2. Основные категории образа жизни. 3. Понятие о здоровом образе жизни.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.4. Задачи педагогики и психологии здоровья 1. Модели обучения здоровому образу жизни. 2. Психическая саморегуляция и здоровье.  Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Педагогика и психология здоровья как отрасль научных знаний</b>	<b>85</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК-3.1), У.1 (ПК-3.2), В.1 (ПК-3.3) УК-5: 3.2 (УК-5.1), У.2 (УК-5.2), В.2 (УК-5.3)	
1.1. Психология и педагогика здоровья как междисциплинарная наука <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Контрольная работа по теме Психология и педагогика здоровья как междисциплинарная наука Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Жизненный путь человека и его здоровье <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Контрольная работа по теме Жизненный путь человека и его здоровье Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Контрольная работа по теме Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.4. Задачи педагогики и психологии здоровья <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Контрольная работа по теме Задачи педагогики и психологии здоровья Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.5. Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Контрольная работа по теме Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	8
1.6. Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Контрольная работа по теме Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	8
1.7. Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>	8

Контрольная работа по теме Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение	
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Учебно-методическая литература: 1, 2	
--------------------------------------	--

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	
---------------------------------------------------------------------	--



<p>1.8. Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Контрольная работа по теме Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	8
<p>1.9. Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Контрольная работа по теме Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	8
<p>1.10. Что значит психологическая защита для поддержания здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Контрольная работа по теме Что значит психологическая защита для поддержания здоровья</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	8
<p>1.11. Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Контрольная работа по теме Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	8
<p>1.12. Краткая характеристика человека со здоровой психикой</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Контрольная работа по теме Краткая характеристика человека со здоровой психикой</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	8
<p>1.13. Критерии психического здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Контрольная работа по теме Критерии психического здоровья - основная характеристика</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	5

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс]/ Васильева О.С., Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011.— 176 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47105.html">http://www.iprbookshop.ru/47105.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
2	Наумов А.А. История и философия специальной педагогики и психологии [Электронный ресурс]: курс лекций для магистрантов/ Наумов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 100 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/32046.html">http://www.iprbookshop.ru/32046.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС		
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Зачет/Экзамен
ПК-3		
3.1 (ПК-3.1)	+	+
У.1 (ПК-3.2)	+	+
В.1 (ПК-3.3)	+	+
УК-5		
3.2 (УК-5.1)	+	+
У.2 (УК-5.2)	+	+
В.2 (УК-5.3)	+	+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Педагогика и психология здоровья как отрасль научных знаний":

##### 1. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется в письменном виде и должна состоять из трех частей: введения, основной части и заключения. Введение всегда начинается с третьей страницы (после титульного листа и содержания) и должно освещать следующие вопросы:

1. Актуальность, новизну и дискуссионность избранной проблемы.
2. Постановка проблемы, освещенной в основной части зачетной работы.
3. Краткий обзор состояния проблемы на основе анализа литературы.
4. Определение цели и задач данной работы.

Контрольная работа должна содержать не менее 5 страниц печатного текста. Основная часть должна быть построена связно, делиться на определенные смысловые части, в которых последовательно раскрываются основные вопросы, касающиеся предмета исследования, его свойств, функций и видов. Эти части должны иметь названия, зафиксированные в «содержании» с отметкой соответствующей страницы, с которой начинается данная часть материала.

В содержание работы обязательно входят и собственные мысли студента по анализу данной проблемы.

В начале основной части должен быть представлен подробный анализ основных определений, относящихся к предмету работы, их свойств, видов. Могут быть уместны примеры и различная наглядность (образцы документов по страхованию).

Заключение выполняет следующие функции:

1. Обобщение информации, изложенной в реферате.
2. Формулировка основных выводов.
3. Описание направлений развития изучаемого объекта.

Список использованной литературы должен быть оформлен в конце реферата в алфавитном порядке (в соответствии с требованиями библиографического стандарта. См. приложение).

Технические требования. листах А4. Поля: верхнее – 2 см.; нижнее – 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см.

Кегль – 14, Шрифт – TimesNewRoman, междустрочный интервал – полуторный.

При подготовке документа не следует использовать разрывы строки, разрыв страницы, более одного пробела подряд, явную расстановку переносов с помощью дефисов и т.п. В тексте статьи используются только «французские» кавычки.

Дефис (-) ставится в составных словах, например: все-таки, Голенищев-Кутузов (один человек). Тире (Ctrl + «серый минус») используется при указании границ диапазона, например, 15–20, XIX–XX вв. В этом случае тире пробелами не отбивается. Тире используется также в качестве знака «минус» в арифметических выражениях, для обозначения тире в тексте оно выделяется пробелами с обеих сторон.

Установите автоматический ввод абзаца (В меню: Формат; Абзац); размер 1,25.

Каждая таблица и рисунок должны иметь название (см. Приложение).

Если в статье есть ссылка на фамилию автора, то этот автор должен присутствовать в списке литературы.

Ссылаться необходимо не на фамилию, а на номер источника по списку литературы. В списке литературы должно быть не менее 5 источников (за последние 5 лет).

Количество баллов: 10

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Экзамен**

Вопросы к экзамену:

1. Определение психологии здоровья как науки и в чём главная задача психологии здоровья

2. Какое направление рассматривает роль психологии в этиологии заболеваний
3. Когда и где впервые было создано отделение психологии здоровья
4. Что входит в состав независимых факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью
5. Опишите поведение типа А.
6. Опишите когнитивные независимые факторы, влияющие на здоровье
7. Представления о болезни у людей
8. Факторы социальной среды, влияющие на здоровое и нездоровое поведение
9. Передающие факторы, коррелирующие со здоровьем и болезнью
10. Какие есть аксиомы относительно феномена здоровья
11. Дайте определение здоровья по ВОЗ
12. Что такое предболезнь
13. Что такое механизм компенсации для поддержания здоровья
14. Что значит психологическая защита для поддержания здоровья
15. Людям, с какими чертами более свойственно заболеть и каким личностям свойственна психосоматическая патология
16. Краткая характеристика человека со здоровой психикой
17. Критерии психического здоровья
18. Основные факторы образа жизни и чем обусловлен образ жизни
19. Что такое уровень жизни
20. Характеристика качества жизни и стиля жизни
21. Здоровый образ жизни и его составляющие
22. Влияние конституции человека на образ жизни и что такое рефлексивная и генотипическая конституция
23. Иммунная и фенотипическая конституция человека
24. Нейронная и психологическая конституция человека
25. Сущность лимфогематологической, гормонально-половой, энергоakupунктурной конституции
26. Основные принципы здорового образа жизни
27. Роль религии, философии, мифологии в сохранении душевного здоровья
28. Мнение психологов о душевном здоровье и их помощь
29. Положительное и отрицательное влияние культуры на душевное здоровье
30. Отношение к культуре у психологов гуманистического направления
31. Что порождает «культурный шок»
32. Что является критериями душевного здоровья
33. Определение физического здоровья и основные факторы физического здоровья
34. Физическое развитие и влияние на него законов наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды
35. Физическая подготовленность и функциональная подготовленность
36. Адаптационные возможности и функциональные резервы организма.
37. Двигательная активность и физическое здоровье
38. Количественная характеристика физического здоровья по Г.Л.Апанасенко.
39. Анкета самооценки здоровья
40. Период вхождения студента в новую среду и какие есть стрессогенные факторы в студенческой среде

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>

<p>"Удовлетворительно" ("зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
<p>"Неудовлетворительно" ("не зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

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

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Экзамен**

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### **4. Контрольная работа по разделу/теме**

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение



## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC
  - Интернет-браузер
  - Microsoft Windows Server 2016