

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
*Социально-психологический институт*

---

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор социально-психологического

*М.Н.*  
института  
«28» / Яницкий М.С. / 2016 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
***Психология здоровья***

---

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) подготовки  
**«Прикладная психология»**

Уровень бакалавриата  
Форма обучения  
*очная*

---

Кемерово 2016

Рабочая программа дисциплины утверждена Ученым советом факультета (протокол Ученого совета факультета № 3 от 22.12.14).

Утверждена с обновлениями в части: подписей на титульной странице; в п.3 добавлена строка для указания часов, проводимых в активной и интерактивной формах обучения; в п.7 обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, добавлен п.12.1 «Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» (протокол Ученого совета факультета № 7 от 15 апреля 2015 г.). Утверждена с обновлениями в части списка литературы (протокол Ученого совета факультета № 8 от 18 марта 2016 г.).

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры

31.08.2016

Зав. кафедрой Морозова И.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
3.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	8
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы.....	9
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций..	13
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	13
a) основная учебная литература: .....	13
б) дополнительная учебная литература: .....	14
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	14
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	20
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	20
12. Иные сведения и (или) материалы .....	20

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология здоровья»:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b> систему категорий и методов необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики; <b>Уметь</b> адекватно применять основные категории психологической науки и реализовывать в практической деятельности освоенные методы;
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<b>Знать:</b> этические основы деятельности психолога-практика, её психические и психофизиологические особенности. <b>Уметь:</b> анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции. <b>Владеть:</b> навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Психология здоровья» входит в цикл дисциплин по выбору (Б1.В.ОД.16). Для успешного его прохождения необходимы знания в области философии, логики, анатомии ЦНС, физиологии ВНД, общей психологии.

Содержание курса «Психология здоровья» является логическим продолжением, углублением знания, полученного в результате овладения дисциплинами «Общая психология», «Введение в психологию».

Дисциплина «Психология здоровья» изучается на 1 курсе во 2-м семестре для студентов очного формы обучения и 1-м курсе в 1 и 2 семестре для студентов заочной формы обучения.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на**

## **самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц (3Е), 72 академических часа.

### **3.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)**

<b>Объём дисциплины</b>	<b>Всего часов</b>	
	для очной формы обучения	для заочной (очно- заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36	8
Аудиторная работа (всего):	36	8
в т. числе:		
Лекции	18	4
Семинары, практические занятия	18	4
Практикумы		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):	36	64
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	64
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**для очной формы обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся		
			всего	лекции	семинары, практические занятия		
1.	Теоретические и методологические основы психологии здоровья	22	6	6	10	Опрос	
2.	Уровни здоровья	32	8	8	16	Реферат Опрос	
3.	Факторы здоровья человека	24	4	4	10	Реферат	
4.	Итоговая аттестация	72	18	18	36	Зачет	

**4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание	
		Раздела 1 Теоретические и методологические основы психологии здоровья	
<i>Содержание лекционного курса</i>			
1.1.	Определение психологии здоровья и задачи исследования.	Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье.	
1.2	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.	Представление о здоровье как многомерном феномене. Основные методологические основания психологического исследования психологии здоровья. Различные модели и способы описания и определения психического здоровья.	
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>			
1.1.	Современные подходы к определению здоровья	Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический.	
1.2	Функции, критерии и компоненты здоровья.	Отношение к здоровью, как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов.	
2	Раздела 2 Уровни здоровья		
	<i>Содержание лекционного курса</i>		

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
2.1.	Идея системности в толковании понятия здоровья.	Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
2.1.	Оценка и самооценка здоровья	Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья.
<b>3      Раздела 3 Факторы здоровья человека</b>		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1.	Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека	Описание факторов в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).
3.2	Психология профессионального здоровья.	Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
3.1	Влияние ведущей деятельности на здоровье личности.	Психическая саморегуляция. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
3.2	Здоровье и образ жизни.	Основы рационального питания. Личная гигиена. Отношение к здоровью.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

1. Краткий конспект лекций по дисциплине «Психология здоровья» для студентов направления 37.03.01 «Психология».
2. Словарь терминов и персоналий по дисциплине «Психология здоровья» для студентов направления 37.03.01 «Психология».

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе в методическом кабинете социально-психологического

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Теоретические и методологические основы психологии здоровья	ОК – 7 способностью к самоорганизации и самообразованию <b>Знать</b> систему категорий и методов необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики; <b>Уметь</b> адекватно применять основные категории психологической науки и реализовывать в практической деятельности освоенные методы	Тест, зачет
2.	Уровни здоровья	ОК – 7 способностью к самоорганизации и самообразованию <b>Знать</b> систему категорий и методов необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики; <b>Уметь</b> адекватно применять основные категории психологической науки и реализовывать в практической деятельности освоенные методы	Опрос, реферат
3.	Факторы здоровья человека	ОК -9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций <b>Знать:</b> этические основы деятельности психолога-практика, её психические и психофизиологические особенности. <b>Уметь:</b> анализировать свою деятельность и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции. <b>Владеть:</b> навыками рефлексии своей профессиональной деятельности и саморегуляции.	Зачет

## **6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы**

### **6.2.1. зачет**

#### **а) Типовые вопросы**

1. Психология здоровья: определения, задачи, направления исследования и проблемы ПЗ.
2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. История развития идей о здоровье: краткая характеристика этапов.
4. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья: античный эталон здоровья.
5. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья: адаптационный эталон здоровья.
6. Концепции устойчивых социокультурных эталонов здоровья: антропоцентрический эталон здоровья.
7. Современные подходы к исследованию психологии здоровья: кросскультурный подход, дискурсивный подход, аксиологический подход и интегративный подход.
8. Психологические факторы здоровья: независимые, передающие и мотиваторы.
9. Идея системности в толковании понятия здоровья.
10. Внутренняя картина здоровья.
11. Внутренняя картина болезни.
12. Факторы, формирующие здоровье.
13. Понятие физического здоровья.
14. Факторы физического здоровья.
15. Двигательная активность и здоровье.
16. Подходы и методы оценки физического здоровья.
17. Гармония как критерий психологического здоровья: понятие гармонии, гармония отношений личности.
18. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
19. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
20. Психологические модели аддиктивного поведения.
21. Легальные виды наркотиков (табак, алкоголь, лекарства).
22. Нелегальные виды наркотиков.
23. Личностные особенности лиц, употребляющих наркотики.
24. Природа созависимости.

#### **б) критерии оценивания компетенций (результатов)**

**Описание шкалы оценивания:**

1. Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине – 100 баллов.
2. В зависимости от суммарного количества набранных баллов, студенту выставляются следующие итоговые оценки:
  - 0-40 баллов – «неудовлетворительно»;
  - 41-65 баллов – «удовлетворительно»;

66-85 баллов – «хорошо»;  
86-100 баллов – «отлично».

3. Максимальная сумма баллов промежуточной аттестации (текущей успеваемости) – 60 баллов.

Максимальная сумма баллов семестровой аттестации (экзамена / зачета) – 40 баллов.

4. Оценка промежуточной аттестации (текущей успеваемости).

– посещение лекционных занятий – 1 балл; (из расчета 18 часов лекций в семестре, всего за семестр студент может получить максимально 9 баллов)

– посещение практических занятий – 1 балл; из расчета 18 часов практических занятий в семестре, всего за семестр студент может получить максимально 18 баллов;

– подготовка домашних заданий – 1 балл за задание; за семестр максимально можно получить 9 баллов;

– ответы на вопросы на практических занятиях – в зависимости от уровня активности за семестр можно получить максимально 7 баллов;

– коллоквиум – максимально за семестр можно получить 7 баллов;

– контрольная работа – максимально за семестр можно получить 10 баллов. Отработка практического занятия вне зависимости от причины пропуска

возможна в часы консультаций преподавателей, ведущих дисциплину до начала экзаменационной сессии.

5. Оценка семестровой аттестации (экзамена/зачета).

5.1. Максимальная сумма баллов семестровой аттестации (экзамена) – 40 баллов.

На экзамене студент должен ответить на два теоретических вопроса. Баллы за каждый вопрос распределяются следующим образом:

0-7 баллов – «неудовлетворительно»;

8-12 баллов – «удовлетворительно»;

13-16 баллов – «хорошо»;

17-20 баллов – «отлично».

На зачете студент должен ответить на два теоретических вопроса. Баллы за каждый вопрос распределяются следующим образом:

0-7 баллов – «не зачтено»;

8-20 баллов – «зачтено».

5.2. Студенту для получения удовлетворительной итоговой оценки, в период промежуточной аттестации необходимо набрать не менее 25 баллов, при семестровой аттестации необходимо набрать не менее 16 баллов в сумме по двум вопросам.

Промежуточная аттестация по дисциплине включает следующие формы контроля:

Для положительной оценки необходимо набрать студенту более 40 баллов. Данные баллы студент может набрать, регулярно посещая занятия и активно работая на них. В зависимости от суммарного количества набранных баллов в течение семестра, а также результатов сдачи экзамена, студенту выставляются

следующие оценки: 0-40 баллов – «неудовлетворительно», 41-65 баллов – «удовлетворительно», 66-85 баллов – «хорошо», 86-100 баллов – «отлично».

В зависимости от суммарного количества набранных баллов в течение семестра, а также результатов сдачи экзамена, студенту выставляются следующие оценки: 0-40 баллов – «не зачтено», 41-100 баллов – «зачтено».

Обязательным условием допуска студента к итоговой аттестации является удовлетворительное или успешное прохождение промежуточной аттестации (1 или 2 балла) в течение семестра.

Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 70 %), работа на семинарских занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины.

Не зачтено – студент не посещает лекции, лабораторные занятия, не выполняет своевременно самостоятельную работу, дидактические тесты по разделам, не ответил на вопросы зачетного теста (выполнил правильно менее 75 % заданий).

## **6.2.2 Рефераты**

а) примерная тематика рефератов.

1. Внутренняя картина здоровья
2. Здоровье и культурная детерминация
3. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
4. Национальные образы здоровья и болезни.
5. Творчество и здоровье личности.
6. Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
7. Социально-психологические проблемы семьи.
8. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
9. Душевное здоровье.
10. Гармония личности.
11. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

а) критерии оценивания компетенций (результатов)

### *Критерий оценки рефератов*

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, а также может быть использовано индивидуальное собеседование преподавателя со студентом по выбранной теме.

- При разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников.
- Реферат должен соответствовать заявленной теме.

Учитывается:

- глубина проработки материала,
- правильность и полнота использования источников.
- оформление реферата.

## **6.2.2 Тест (демо-версия)**

а) примерные вопросы теста Основа учения о здоровой психике, а так же первые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья были представлены в трудах...

- a) Гиппократа
- b) Платона
- c) Алкмеона
- d) Декарта

1. В эволюции устойчивых социокультурных эталонов здоровья можно выделить три основных этапа:

- a) Античный, средневековый и антропоцентрический.
- b) Адаптационный этап, возрождение, новое время.
- c) Античный, адаптационный и биологический.
- d) Античный, адаптационный и антропоцентрический.

2. В рамках какого подхода Э. Дюркгеймер провозгласил: «общество – альтернатива природе, человек – это «социальное животное», высшая духовная реальность, стоящая над индивидом – это коллектив»?

- a) биологический
- b) социальный
- c) кросс-культурный
- d) нормоцентрический

3. Установите соответствие

1. Феноменологический подход	Проблемы здоровья и болезни рассматриваются как фундаментальные характеристики, проявления индивидуального, неповторимого способа бытия-в-мире.
2. Аксиологический подход	Здоровье – универсальная человеческая ценность, она занимает определенное место в иерархии человеческих ценностей.
3. Комплексный подход	Здоровье рассматривается как многомерный феномен, сочетающий в себе качественно различные компоненты, и отражающий фундаментальные аспекты человеческого существования.
4. Нормоцентрический подход	Здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм.
5. Кросс-культурный подход	Здоровье это социокультурная переменная; его характеристики относительны и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира.

**б) описание шкалы оценивания**

Зачтено выставляется, если студент правильно ответил на 70% вопросов теста.

Не зачтено – выставляется, если студент правильно ответил менее чем на 70% вопросов теста.

**6.2.3. Практические задания**

а) примерная тематика практических заданий.

1. Изучить и охарактеризовать историю создания служб практической психологии в Кузбассе.

2. Определить основные структурные единицы современной службы практической психологии образования.

3. Представить описание опыта работы службы практической психологии одного из образовательных учреждений общего образования в регионе.

4. Представить описание опыта работы службы практической психологии одного из образовательных учреждений среднего профессионального образования.

5. Представить описание опыта работы службы практической психологии одного из образовательных учреждений высшего профессионального образования.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Оценка выполнения практических заданий основывается на степени владения студентом теоретическим материалом и успешностью его применения для решения частных практических задач, глубиной анализа существующих форм и методов работы службы практической психологии.

***6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций***

В случае если студент по каким-то причинам не посещал дисциплину «Психология здоровья», ему необходимо написать дидактический тест по дисциплине и сдать зачет по билетам.

Процедура зачета. При написании дидактического теста необходимо правильно ответить не менее чем на 70% вопросов теста. Зачет проводится по билетам. Каждый билет содержит 2 вопроса. На подготовкудается 20 минут.

Процедура оценивания. Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенным вопросам, считается успешно освоившим дисциплину. В случае большого количества затруднений при раскрытии вопросов билета студенту предлагается повторная подготовка.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

***а) основная учебная литература:***

Иванова, Мария Геннадьевна.	Практические аспекты	Лань	21	1,00
-----------------------------	----------------------	------	----	------

психологии здоровья [Текст] : учебное пособие / М. Г. Иванова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2012. - 46 с			
Иванова, Мария Геннадьевна. Практические аспекты психологии здоровья [Текст] : учебное пособие / М. Г. Иванова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2012. - 46 с	61	21	2,90
Казин, Эдуард Михайлович. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст] / Э. М. Казин. - Кемерово : КРИПКИПРО, 2010. - 214 с.	13	21	0,62

**б) дополнительная учебная литература:**

Башкирева, Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья [Текст] // Т. В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – № 2 (50). – С. 140-151.	1
Глозман, Ж. М. Общение и здоровье личности [Текст]: Учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Ж. М. Глозман. - М.: Academia, 2002. - 196 с.	1
Дубровина, И. В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства [Текст] / И. В. Дубровина // Психологическая наука и образование. -1998. - №2. – С. 5-10.	1
Иванова, М. Г. Здоровье как предмет исследования в психологии [Текст] / М. Г. Иванова, А. Г. Портнова // Психологическая наука и образование. – 2006. - № 3. – С. 99-102.	1
Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст]: Уч. пособие / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464с.	5
Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст [Текст]: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / В. Э. Пахальян. - М. [и др.]: Питер, 2006. - 237 с.	6
Практикум по психологии здоровья [Текст]. - СПб.: Питер Принт, 2005. - 350 с.	10

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

http://www.ido.edu.ru/psychology (дата обращения 14.01.15)	Сборник электронных курсов по психологии:	свободный
http://www.auditorium.ru (дата обращения 14.01.15)	Электронная библиотека портала Auditorium.ru:	свободный
http://koob.ru (дата обращения: 15.01.2014).	Соматопсихология. Хрестоматия.	свободный
http://padabum.com (дата обращения: 15.01.2014)	И. В. Тухтарова, Т. З. Биктимирова оматопсихология. Учебное пособие по курсу «Соматопсихология»	свободный

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа - это индивидуальная познавательная деятельность студента как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа студента должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование у студентов конкретных знаний и практических умений. Цель самостоятельной работы студентов – овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа

студентов обеспечивает формирование профессиональной компетенции, воспитывает потребность в самообразовании, способствует развитию активности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. СРС-способствует эффективному усвоению, как основного, так и дополнительного учебного материала. Необходимость самостоятельной работы вызвана не только ограничением некоторых тем определенным количеством аудиторных часов, а в большую степень потребностью приучения студентов к самостоятельному поиску и творческому осмыслению полученных знаний.

Тематика СРС определяется в логической последовательности с аудиторными занятиями. В то же время, учитывая индивидуальные способности и пожелания самих студентов, можно дать опережающие задания. Часть заданий назначается самим преподавателем (контрольные работы, индивидуальные задания, коллоквиумы), часть-выбираются по желанию студента (рефераты, доклады, конспекты, составление тестов). Сроки выдачи СРС назначаются преподавателем, исходя из необходимости и актуальности своевременного рассмотрения вопросов. Формы проведения самостоятельной работы студента разнообразны, это – работа с конспектами, учебными пособиями, сборниками задач с разбором конкретных ситуаций, написание рефератов и т.д.

## **9.2 Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям**

Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. Примерно половину аудиторных занятий составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы.

Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание.

Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятного или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку записанного при помощи фломастеров.

Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

### **9.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Семинар — один из наиболее сложных и в то же время плодотворных видов (форм) вузовского обучения и воспитания. В условиях высшей школы — семинар — один из видов практических занятий, проводимых под руководством преподавателя, ведущего научные исследования по тематике семинара и являющегося знатоком данной проблемы или отрасли научного знания. Семинар предназначается для углубленного изучения той или иной дисциплины и овладения методологией применительно к особенностям изучаемой отрасли науки. Можно отметить, однако, что при изучении дисциплины «Психология здоровья» в вузе семинар является не просто видом практических занятий, а, наряду с лекцией, основной формой учебного процесса.

#### **Требования к выступлениям студентов.**

Одним из условий, обеспечивающих успех семинарских занятий, является совокупность определенных конкретных требований к выступлениям, докладам, рефератам студентов. Эти требования должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль, насаждать схематизм. Перечень требований к любому выступлению студента примерно таков:

- 1) Связь выступления с предшествующей темой или вопросом.
- 2) Раскрытие сущности проблемы.
- 3) Методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Разумеется, студент не обязан строго придерживаться такого порядка изложения, но все аспекты вопроса должны быть освещены, что обеспечит выступлению необходимую полноту и завершенность. Обязательным требованием к выступающему, особенно в начале семинарского курса, является зачитывание плана выступления, доклада, реферата. Опыт показывает, что многие студенты, содержательно выступив по какому-либо вопросу, часто затрудняются сжато изложить основные положения своего доклада. На первых семинарских занятиях многие студенты не могут четко планировать выступления. Иногда студент при подготовке к семинару составляет план не в начале работы, а уже после того, как выступление им написано. В таких случаях выступление обычно представляет собой почти дословное воспроизведение фрагментов из учебных пособий без глубокого их осмысливания. В определенной ситуации можно рекомендовать студенту осветить лишь один или два пункта его доклада, что формирует гибкость мышления, способность переключать

внимание, быстроту переориентировки. Руководителю же семинара это позволяет предотвращать повторения, выделять главное, экономить время.

Важнейшие требования к выступлениям студентов — самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с профилем обучения и в то же время не быть слишком «специализированными». Примеры из области наук, близких к будущей специальности студента, из сферы познания, обучения поощряются руководителем семинара. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

### **Обсуждение докладов и выступлений.**

Порядок ведения семинара может быть самым разнообразным, в зависимости от его формы и тех целей, которые перед ним ставятся. Обычно имеет место следующая последовательность:

- а) выступление (доклад) по основному вопросу;
- б) вопросы к выступающему;
- в) обсуждение содержания доклада, его теоретических и методических достоинств и недостатков, дополнения и замечания по нему;
- г) заключительное слово докладчика;
- д) заключение преподавателя.

Разумеется, это лишь общая схема, которая может включать в себя развертывание дискуссии по возникшему вопросу и другие элементы. При реферативно-докладной форме семинара первыми получают слово ранее намеченные докладчики, а при развернутой беседе — желающие выступить. Принцип добровольности выступления сочетается с вызовом студентов. Остальным желающим выступить по основному вопросу, чтобы не погасить у них интереса к семинару, можно посоветовать быть готовыми для анализа выступлений товарищей по группе, для дополнений и замечаний. Желательно, чтобы студент излагал материал свободно. Прикованность к конспекту, объясняется обычно следующими причинами:

- а) плохо продумана структура изложения, вопрос не осмыслен во всей его полноте, студент боится потерять нить мыслей, нарушить логическую последовательность высказываемых положений, скомкать выступление;

- б) недостаточно развита культура устной речи, опасение говорить «коряво» и неубедительно;
- в) материал списан из учебных пособий механически, без достаточного осмысливания его;
- г) как исключение, материал списан у товарища или же используется чужой конспект.

Любая из перечисленных причин, за исключением второй, говорит о поверхностной или же просто недобросовестной подготовке студента к занятию. Известно, что творческая атмосфера на семинаре в значительной мере зависит от содержания и формы докладов и выступлений. Чем интереснее, содержательнее доклад, тем больше он привлекает слушателей, вызывает с их стороны желание принять участие в обсуждении, высказать свое мнение. С первых же занятий приходится убеждать студентов в том, что простой пересказ лекций и учебных пособий — работа наполовину вхолостую. Важно научить студентов во время выступления поддерживать постоянную - связь с аудиторией, быстро, не теряясь, реагировать на реплики, вопросы, замечания, что дается обычно не сразу, требует постоянной работы над собой. Выступающий обращается к аудитории, а не к преподавателю, как школьник на уроке. Контакт со слушателями — товарищами по группе — помогает студенту лучше выразить свою мысль, реакция аудитории позволит ему почувствовать сильные и слабые стороны своего выступления. Без «обратной связи» со слушателями выступление студента — это разговор с самим собой, обращение в пустоту; ему одиноко и неуютно за кафедрой. Поэтому на семинаре неплохо ввести в традицию анализ не только содержания выступлений, но и их формы — речи, дикции, поведения за кафедрой, характера общения с аудиторией.

Преподавателю, по возможности не следует прерывать выступление студента своими замечаниями и комментариями. Допустима разве что тактичная поправка неправильно произнесенного слова, ошибочного ударения и т. п. Если далее выступающий допустил ошибки, гораздо лучше, если не сам преподаватель, а другие участники семинара первыми сделают ему соответствующее замечание.

Обстановка в аудитории во время выступления докладчика находится постоянно в сфере внимания руководителя семинара. Добиваясь внимательного и аналитического отношения студентов к выступлениям товарищей, руководитель семинара заранее ставит их в известность, что содержательный анализ выступления, доклада или реферата он оценивает так же высоко, как и выступление с хорошим докладом.

Вопросы к докладчику задают, прежде всего, студенты, а не преподаватель, в чем их следует поощрять. Необходимо требовать, чтобы вопросы, задаваемые студентам, были существенны, связаны с темой, точно сформулированы.

Вопросам преподавателя обычно присущи следующее требования: во-первых, ясность и четкость формулировок, определенность границ, весомость смысловой нагрузки; во-вторых, уместность постановки вопроса в данный момент, острота его звучания в сложившейся ситуации, пробуждающая живой интерес студенческой аудитории; в-третьих, вопросы должны быть посильными для студентов. По своему характеру вопросы бывают уточняющими, наводящими, встречными; другая категория вопросов, например, казусных, может содержать предпосылки различных суждений, быть примером или положением, включающим кажущееся или действительное противоречие.

*Уточняющие вопросы* имеют своей целью заставить студента яснее высказать мысль, четко и определенно сформулировать ее, чтобы установить, оговорился ли он или имеет место неверное толкование проблемы. Ответ позволяет преподавателю принять правильное решение: исправленная оговорка снимает вопрос, ошибочное мнение выносится на обсуждение участников семинара, но без подчеркивания его ошибочности.

*Наводящие или направляющие вопросы* имеют своей задачей ввести полемику в нужное русло, помешать нежелательным отклонениям от сути проблемы. Их постановка требует особого такта и тонкого методического мастерства от руководителя семинара. Важно, чтобы такие вопросы приоткрывали новые сферы приложения высказанных положений, расширяли мыслительный горизонт студентов. Наводящие вопросы на вузовском семинаре являются редкостью и ставятся лишь в исключительных случаях. Встречные вопросы содержат требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений. Цель таких вопросов — формирование у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода.

*Казусные вопросы* предлагаются студенту или всей группе в тех случаях, когда в выступлении, докладе проблема освещена в общем-то верно, но слишком схематично, все кажется ясным и простым (хотя подлинная глубина проблемы не раскрыта) и в аудитории образуется «вакуум интересов». Возникает необходимость показать, что в изложенной проблеме не все так просто, как это может показаться. По возможности, опираясь на знания, уже известные студентам, преподаватель найдет (если он не подготовил этого заранее) более сложный аспект проблемы и вынесет его на обсуждение в виде вопроса. Цель таких вопросов в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы студент научился мыслить шире и глубже. Вопрос может быть поставлен

в чисто теоретическом плане, но могут быть упомянуты и конкретные случаи, события, по возможности близкие или хорошо известные участникам семинара, и предоставлена возможность самим комментировать их в плане теоретической проблемы, обсуждаемой на семинаре. Вопросы, преследующие создание «ситуации затруднений», обычно представляют собой две-три противоречащих друг другу формулировки, из которых необходимо обнаружить и обосновать истинную, или же берется высказывание какого-либо автора (без указания его фамилии) для анализа. В основном характер таких вопросов совпадает с постановкой задач на самостоятельность мышления.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»);

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине «Психология здоровья» требуются мультимедийные аудитории и следующее техническое обеспечение:

- видеопроектор + ПК;
- маркерная доска.

**12. Иные сведения и (или) материалы**

**12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента, а

так же, сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических заданий. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации (например, с использованием программ-синтезаторов речи), а также использование на лекциях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушением зрения проводится устно, при этом текст заданий предоставляется в форме адаптированной для лиц с нарушением зрения (укрупненный шрифт), при оценке используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). Так, при невозможности посещения лекционного занятия студент может воспользоваться кратким конспектом лекции.

При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное практическое задание. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях, при необходимости процедура

зачета может быть реализована дистанционно (например, при помощи программы Skype). Для этого по договоренности с преподавателем студент в определенное время выходит на связь для проведения процедуры зачета. В таком случае вопросы к зачету и практическое задание выбираются самим преподавателем.

Составитель (и): к. психол.н., ст. преподаватель каф. ОПиПР Отт Т.О.  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*