

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
44.03.02 - Психолого-педагогическое образование

Направленность образовательной программы
Психолого-педагогическое консультирование и развитие жизнестойкости
субъектов образования

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.27 Психология здоровья относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК ОС -10: Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни	ИОПК ОС -10.1: Знает теоретические аспекты здорового образа жизни. ИОПК ОС -10.2: Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни. ИОПК ОС -10.3: Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	ИОПК ОС -10.1: Знает теоретические аспекты здорового образа жизни. ИОПК ОС -10.2: Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни. ИОПК ОС -10.3: Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	Задания Реферат	Зачёт: Тест Контрольные вопросы
ПКД-5: Способен оценивать и анализировать состояния, поведение и психологические качества субъектов образования на основе современных концепций психологии и психофизиологии	ИПКД-5.1: Знает психологические и психофизиологические концепции психики, психических процессов и состояний, свойств личности; теории психической нормы и патологии, психического здоровья, социальной и профессиональной адаптации субъектов образования. ИПКД-5.2: Умеет анализировать состояния	ИПКД-5.1: Знает психологические и психофизиологические концепции психики, психических процессов и состояний, свойств личности; теории психической нормы и патологии, психического здоровья, социальной и профессиональной адаптации субъектов образования. ИПКД-5.2: Умеет анализировать состояния психики и	Задания Реферат	Зачёт: Тест Контрольные вопросы

	психики и поведение личности, характеризовать личностные качества, оценивать норму и отклонения от нормы, проявления дезадаптации. ИПКД-5.3: Владеет способами и методами оценки личностных качеств, состояний психики, проявлений дезадаптации.	поведение личности, характеризовать личностные качества, оценивать норму и отклонения от нормы, проявления дезадаптации. ИПКД-5.3: Владеет способами и методами оценки личностных качеств, состояний психики, проявлений дезадаптации.		
ПКД-7: Способен развивать жизнестойкость и осуществлять психолого-педагогическую профилактику нарушений психического здоровья субъектов образования	ИПКД-7.1: Знает теоретические основы жизнестойкости и психологи здоровья, методы поддержки психологической устойчивости, профилактики нарушений психического здоровья субъектов образования. ИПКД-7.2: Умеет анализировать жизнестойкость и психическое здоровье субъектов образования, проводить профилактику нарушений психического здоровья. ИПКД-7.3: Владеет методами и способами поддержки жизнестойкости и психической устойчивости субъектов образования.	ИПКД-7.1: Знает теоретические основы жизнестойкости и психологи здоровья, методы поддержки психологической устойчивости, профилактики нарушений психического здоровья субъектов образования. ИПКД-7.2: Умеет анализировать жизнестойкость и психическое здоровье субъектов образования, проводить профилактику нарушений психического здоровья. ИПКД-7.3: Владеет методами и способами поддержки жизнестойкости и психической устойчивости субъектов образования.	Задания Реферат	Зачёт: Тест Контрольные вопросы

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16

- КСР	1
самостоятельная работа	39
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Основы психологии здоровья: концепции и подходы	6	1	1	2	4
Понятие жизнестойкости, ее характеристика и способы развития у студентов.	6	1	1	2	4
Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни	6	1	1	2	4
Психологические механизмы стресса и его воздействие на учащихся	6	1	1	2	4
Техники и тренинги по управлению эмоциями и стрессом для студентов	6	1	1	2	4
Профилактика нарушений психического здоровья у студентов	4	1	1	2	2
Влияние межличностных связей и поддержки на состояние психического здоровья	4	1	1	2	2
Методы повышения уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости	5	1	1	2	3
Психологические аспекты формирования позитивной атмосферы в классе	3	1	1	2	1
Психология здорового питания и его влияние на психоэмоциональное состояние	3	1	1	2	1
Роль педагогов и психологов в развитии здоровых привычек у молодежи	4	1	1	2	2
Психологические методы и подходы к обучению здоровому образу жизни	4	1	1	2	2
Осознанность и самоаналитические практики: как развивать психологическую устойчивость	3	1	1	2	1
Теория устойчивости и ресурсного подхода к здоровью	4	1	1	2	2
Концепция психосоматического здоровья	4	1	1	2	2
Направления работы педагога-психолога, необходимые для формирования культуры здорового образа жизни	3	1	1	2	1
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	16	16	33	39

Содержание разделов и тем дисциплины

Основы психологии здоровья: концепции и подходы

Изучение понятия и значимости психологии здоровья в образовательной и социальной среде.

Жизнестойкость (резилиентность) как фактор психического здоровья

Понятие жизнестойкости, ее характеристика и способы развития у студентов.

Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни

Анализ ключевых факторов, определяющих здоровье, и их влияние на обучающихся.

Стресс и его влияние на психическое здоровье

Психологические механизмы стресса и его воздействие на учащихся.

Методы работы с эмоциями: управление стрессом и эмоциональная регуляция

Техники и тренинги по управлению эмоциями и стрессом для студентов.

Профилактика нарушений психического здоровья у студентов

Основные подходы и стратегии первичной, вторичной и третичной профилактики.

Роль социальной поддержки в психическом здоровье

Влияние межличностных связей и поддержки на состояние психического здоровья.

Методы повышения уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости

Практические техники и упражнения для студентов.

Климат в образовательной среде: сотрудничество и взаимодействие

Психологические аспекты формирования позитивной атмосферы в классе.

Психология здорового питания и его влияние на психоэмоциональное состояние

Связь питания и здоровья с психическим благополучием.

Интерактивные методы обучения: от теории к практике

Применение интерактивных технологий для развития здоровья у студентов.

Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях как фактор здоровья

Роль физической активности в формировании здорового образа жизни.

Роль педагогов и психологов в развитии здоровых привычек у молодежи

Психологические методы и подходы к обучению здоровому образу жизни.

Оценка уровня жизнестойкости: инструменты и техники

Обзор методов диагностики жизнестойкости студентов.

Психология группового процесса: как создать поддерживающее сообщество

Особенности работы в группе и построение доверительных отношений.

Осознанность и самоаналитические практики: как развивать психологическую устойчивость

Техники медитации и осознанности, их использование для повышения психоэмоционального здоровья.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Самостоятельная работа по дисциплине предусматривает следующие виды учебной деятельности:

- 1) самостоятельную подготовку к практическим занятиям,
- 2) самостоятельное выполнение специальных заданий с проверкой в рамках текущего контроля успеваемости.

Самостоятельная подготовка к практическим занятиям включает следующее:

- а) чтение разделов учебника в соответствии с заданием преподавателя по теме занятия;
- б) формулировку ответов на контрольные вопросы, обозначенные преподавателем, по теме занятия;

в) рассмотрение проблемных и дискуссионных вопросов по предмету дисциплины с сопоставлением различных мнений и выработкой собственной позиции. Дискуссионные вопросы обозначаются преподавателем или выделяются самим студентом. Они обсуждаются на занятиях соответствующей тематики.

Для формирования компетенций предусмотрено самостоятельное выполнение учебной работы соответствующего профиля и их проверка в рамках текущего контроля успеваемости.

Формат самостоятельной работы определяется типом оценочного средства текущего контроля успеваемости (раздел 5).

Задания выполняются письменно в соответствии с требованиями, обозначенными преподавателем в начале прохождения дисциплины. Задания должны быть выполнены в полном объёме. Оценка сформированности компетенции от содержания выполненных заданий, полноты раскрытия вопроса, допущенных ошибок и недочётов, выраженности авторской позиции. Задания выполняются строго к указанному преподавателем сроку, в противном случае они считаются не выполненными. Оценка сформированности компетенций по выполнению заданий самостоятельной работы, полученная в рамках текущего контроля успеваемости, может быть учтена на промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС -10:

Вам необходимо разработать и представить план мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в образовательном учреждении. План должен включать в себя следующие элементы:

Анализ текущей ситуации: Опишите, как обстоят дела с культурой здорового образа жизни в вашем учреждении, какие проблемы существуют и какие возможности для улучшения имеются.

Цели и задачи: Определите конкретные цели и задачи, которые вы хотите достичь с помощью вашего плана.

Мероприятия: Предложите конкретные мероприятия, которые будут способствовать формированию культуры здорового образа жизни среди студентов и преподавателей.

Оценка эффективности: Опишите, как вы будете оценивать успешность вашего плана и какие показатели будете использовать для этого.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПКД-5:

Разработайте и представьте план мероприятий по оценке и анализу состояний, поведения и психологических качеств студентов и преподавателей в образовательном учреждении на основе современных концепций психологии и психофизиологии. План должен включать в себя следующие элементы:

Анализ текущей ситуации: Опишите, как обстоят дела с оценкой и анализом состояний, поведения и психологических качеств в вашем учреждении, какие проблемы существуют и какие возможности для улучшения имеются.

Цели и задачи: Определите конкретные цели и задачи, которые вы хотите достичь с помощью вашего плана.

Мероприятия: Предложите конкретные мероприятия, которые будут способствовать оценке и анализу состояний, поведения и психологических качеств студентов и преподавателей.

Оценка эффективности: Опишите, как вы будете оценивать успешность вашего плана и какие показатели будете использовать для этого.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПКД-7:

Вам предстоит разработать и представить план мероприятий по развитию жизнестойкости и психолого-педагогической профилактики нарушений психического здоровья среди студентов и преподавателей в образовательном учреждении.

План должен включать в себя следующие элементы:

Анализ текущей ситуации: Опишите, как обстоят дела с психическим здоровьем и жизнестойкостью в вашем учреждении, какие проблемы существуют и какие возможности для улучшения имеются.

Цели и задачи: Определите конкретные цели и задачи, которые вы хотите достичь с помощью вашего плана.

Мероприятия: Предложите конкретные мероприятия, которые будут способствовать развитию жизнестойкости и профилактике нарушений психического здоровья среди студентов и преподавателей.

Оценка эффективности: Опишите, как вы будете оценивать успешность вашего плана и какие показатели будете использовать для этого.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Работа студентом выполнена. В содержании работы поставленные цели в целом достигнуты, решение большинства поставленных задач соответствует требованиям. В учебной деятельности студент демонстрирует относящиеся к компетенции знания, умения и владения на уровне не ниже среднего.
не зачтено	Работа студентом не выполнена, или выполнена не в полной мере. Имеются серьёзные недостатки. В содержании работы поставленные цели не достигнуты, решение поставленных задач не соответствует требованиям. В учебной деятельности студент не демонстрирует относящихся к компетенции знаний, умений и владений

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС -10:

Реферат должен содержать такие обязательные компоненты, последовательно расположенные, как титульный лист, содержание, введение, основная часть с несколькими параграфами, заключение, список

использованной литературы и возможные приложения, в которых может быть размещен возможный инструментарий и статистические доказательства.

Тем для рефератов:

Влияние физической активности на психологическое благополучие

Роль питания в поддержании психического здоровья

Методы релаксации и их эффективность в снижении стресса

Психологические аспекты управления весом

Влияние сна на когнитивные функции и эмоциональное состояние

Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях

Психологические барьеры на пути к здоровому образу жизни и способы их преодоления

Роль социальной поддержки в поддержании здоровья

Психологические аспекты профилактики профессиональных заболеваний

Методы повышения мотивации к здоровому образу жизни среди различных возрастных групп

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКД-5:

Реферат должен содержать такие обязательные компоненты, последовательно расположенные, как титульный лист, содержание, введение, основная часть с несколькими параграфами, заключение, список использованной литературы и возможные приложения, в которых может быть размещен возможный инструментарий и статистические доказательства.

Тем для рефератов:

Влияние стресса на академическую успеваемость студентов

Психологические аспекты мотивации к обучению

Психофизиологические основы внимания и концентрации в учебном процессе

Эмоциональное выгорание у педагогов: причины и методы профилактики

Влияние групповой динамики на успеваемость в классе

Психологические аспекты адаптации первокурсников к университетской жизни

Влияние цифровых технологий на психическое здоровье студентов

Психофизиологические основы памяти и их применение в учебном процессе

Психологические аспекты лидерства в образовательных учреждениях

Влияние физической активности на когнитивные функции обучающихся

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКД-7:

Реферат должен содержать такие обязательные компоненты, последовательно расположенные, как титульный лист, содержание, введение, основная часть с несколькими параграфами, заключение, список использованной литературы и возможные приложения, в которых может быть размещен возможный инструментарий и статистические доказательства.

Тем для рефератов:

Развитие жизнестойкости у студентов: методы и стратегии

Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания у педагогов

Влияние позитивного мышления на психическое здоровье обучающихся

Методы повышения самооценки и уверенности у подростков

Психологическая поддержка в период адаптации первокурсников

Профилактика тревожных расстройств у школьников

Развитие навыков саморегуляции у студентов

Психолого-педагогические подходы к профилактике депрессии у молодежи

Формирование навыков стрессоустойчивости у педагогов

Психолого-педагогическая поддержка детей с особыми образовательными потребностями

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Тема раскрыта. Решены стандартные задачи без ошибок или с негрубыми ошибками. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач.
не зачтено	Тема не раскрыта или допущены грубые ошибки. Уровень знаний ниже минимальных требований. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Отсутствуют базовые навыки.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
--------	--------------------

зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС -10

Какой из следующих принципов является основополагающим в работе педагога-психолога по формированию культуры здорового образа жизни? А) Индивидуальный подход к каждому обучаемому

В) Игнорирование личных потребностей студентов

С) Строгая дисциплина

Д) Использование только традиционных методов обучения

Какие из перечисленных активностей способствуют формированию культуры здорового образа жизни среди обучающихся? А) Проведение уроков физической культуры

В) Организация лекций и семинаров по психологии здоровья

С) Вовлечение в спортивные мероприятия

Д) Все выше перечисленное

Какой из подходов в психологии здоровья акцентирует внимание на создании условий для психоэмоционального благополучия? А) Медицинский подход

В) Социальный подход

С) Общепсихологический подход

Д) Превентивный подход

Какой из следующих факторов имеет наибольшее влияние на формирование здорового образа жизни у детей и подростков? А) Наличие родителей, ведущих здоровый образ жизни

В) Популярность вредных привычек среди сверстников

С) Жесткие ограничения в питании

Д) Глобальные проблемы экологии

Какой метод является наиболее эффективным в работе педагога-психолога для формирования позитивного мышления у обучающихся? А) Метод наказания

В) Метод манипуляции

С) Метод позитивного подкрепления

Д) Метод критики

Какой из следующих центров влияет на формирование здорового образа жизни и может быть использован педагогом-психологом при планировании своей работы? А) Физический центр (здоровье и физические возможности)

В) Эмоциональный центр (психоэмоциональное состояние)

С) Социальный центр (окружение и общественные связи)

Д) Все вышеперечисленное

Какой из факторов наиболее существенно влияет на физическое здоровье младших школьников? А) Доступность информации о здоровом питании

В) Хроническая усталость из-за перегрузок на уроках

- С) Отсутствие спортивных секций в школе
- Д) Наличие вредных привычек среди сверстников

Какой метод может эффективно способствовать повышению мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни? А) Применение штрафов за пропуск уроков физической культуры

- В) Использование ярких и наглядных материалов о пользе спорта
- С) Сосредоточение только на теоретических аспектах здоровья
- Д) Игнорирование вопросов здоровья в образовательном процессе

Какой из подходов позволяет педагогу-психологу интегрировать знания о здоровье в образовательный процесс? А) Дисциплинарный подход

- В) Интерактивный подход
- С) Пассионарный подход
- Д) Иерархический подход

Какие из нижеперечисленных мероприятий могут быть организованы педагогом-психологом для поддержки здорового образа жизни у студентов? А) Психологические тренинги на тему управления стрессом

- В) Кулинарные мастер-классы по здоровому питанию
- С) Спортивные турниры и соревнования
- Д) Все вышеперечисленное

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКД-5

Какой метод является наиболее эффективным для первоначальной оценки психологического состояния учащегося? А) Наблюдение за поведением в классе

- В) Проведение тестов на интеллект
- С) Психологическая беседа или интервью
- Д) Оценка успеваемости по предметам

Какой из следующих методов используется для анализа поведения и реакции учащихся в стрессовых ситуациях?

- A) Проективные методики
- B) Экспериментальные исследования
- C) Опросники на оценку стресса
- D) Все вышеперечисленное

Какое поведение учащегося может свидетельствовать о наличии тревожного расстройства? A) Постоянное активное участие в спортивных мероприятиях

- B) Избегание общения с одноклассниками
- C) Высокая мотивация к учебе
- D) Стремление к лидерству в группе

Какой из перечисленных факторов показывает важное влияние на психофизиологическое состояние учащихся? A) Образовательные методики, применяемые в классе

- B) Климат в группе и поддержка со стороны сверстников
- C) Условия питания в школе
- D) Все вышеперечисленное

Какой психологический тест наиболее применим для оценки личностных качеств и эмоционального состояния учащихся? A) Тест Розенберга на самооценку

- B) Шкала депрессии Бека
- C) Опросник социометрии
- D) Методика "Расскажи сказку"

Какой из следующих концептов относится к психическим процессам и состояниям человека? A) Теория когнитивного диссонанса

- B) Теория привязанности
- C) Процесс восприятия
- D) Все вышеперечисленное

Какое из утверждений лучше всего описывает психическую норму? A) Психическая норма - это отсутствие любых психических расстройств

- B) Психическая норма является фиксированной и неизменной
- C) Психическая норма включает в себя адаптивное поведение и устойчивое эмоциональное состояние
- D) Психическая норма устанавливается только на основе медицинских критериев

Какой из следующих факторов может признаком дезадаптации у учащегося? А) Высокая успеваемость и участие в школьной жизни

В) Частая смена настроения и раздражительность

С) Наличие хороших друзей и команды поддержки

Д) Активное участие в кружках и секциях

Каким методом обычно оцениваются личностные качества и характеристики студентов? А) Наблюдение за поведением без каких-либо инструментов

В) Проведение опросников и тестов на самооценку

С) Постоянный диалог с родителями

Д) Оценка успеваемости на основании контрольных работ

Какой из методов используется для диагностики психологического состояния и адаптации личности к социальной среде? А) Социометрия

В) Опросник личностных характеристик

С) Психологическое тестирование на уровень тревожности

Д) Все вышеперечисленное

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКД-7

Вопрос 1:

Что из перечисленного является основной целью психологии здоровья? А) Исследование причин психических заболеваний

В) Поддержка и развитие психологического благополучия и жизнестойкости

С) Патологическая диагностика

Д) Оценка уровня интеллекта

Вопрос 2:

Какое понятие обозначает способность быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций? А) Эмоциональная регуляция

В) Жизнестойкость (резилиентность)

С) Хрупкость

Д) Неустойчивость

Вопрос 3:

Какой метод является эффективным для развития жизнестойкости у студентов? А) Монологическое изложение информации

В) Интерактивные тренинги и групповые занятия

С) Строгие дисциплинарные меры

Д) Индивидуальные беседы с каждым студентом

Вопрос 4:

Какой тип профилактики подразумевает предупреждение возникновения проблем с психическим здоровьем? А) Третичная профилактика

В) Первичная профилактика

С) Вторичная профилактика

Д) Патологическая профилактика

Вопрос 5:

Какой из следующих факторов может вызвать нарушения психического здоровья у студентов? А) Высокий уровень эмоционального интеллекта

В) Отсутствие социальной поддержки и межличностных связей

С) Сбалансированное питание

Д) Активная физическая деятельность

Вопрос 6:

Какие технологии современного обучения могут способствовать психоэмоциональному здоровью студентов? А) Использование устаревших методов и подходов

В) Интеграция в образовательный процесс тренингов по управлению эмоциями и стрессом

С) Игнорирование потребностей студентов

Д) Применение только сухих теоретических знаний без практической версии

Вопрос 7:

- Что из нижеперечисленного помогает развивать навыки психологической саморегуляции у обучающегося? А) Игнорирование эмоционального состояния студента
- В) Осознание и анализ собственных эмоций и реакций
- С) Регулярные занятия физической культурой без изменений в ментальном состоянии
- Д) Обсуждение лишь общественных тем

Вопрос 8:

- Какой подход в обеспечении психолого-педагогической профилактики нарушений психического здоровья является наиболее эффективным? А) Эффективная коммуникация и построение доверительных отношений
- В) Отстранение от проблем студентов
- С) Сосредоточение только на проблемах и недостатках
- Д) Игнорирование внешних факторов

Вопрос 9:

- Какой из следующих аспектов является критически важным для формирования положительного климата в образовательном коллективе? А) Конфликты и недопонимание
- В) Сотрудничество и взаимоподдержка
- С) Конкуренция и соперничество
- Д) Игнорирование проблем между студентами

Вопрос 10:

- Какой из методов можно использовать для оценки уровня жизнестойкости у студентов? А) Тесты на коллективное поведение
- В) Опросники на самооценку жизнестойкости и стрессоустойчивости
- С) Оценка успеваемости по предметам
- Д) Опрос родителей

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студентом даны правильные ответы на более 50% вопросов.
не зачтено	Студентом даны правильные ответы на менее 50% вопросов.

Оценка	Критерии оценивания

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС -10

1. Психологические аспекты здоровья и благополучия.
2. Влияние стресса на физическое и психическое здоровье.
3. Профилактика эмоционального выгорания у специалистов, работающих в сфере здоровья.
4. Роль мотивации и самосознания в поддержании здорового образа жизни.
5. Психологическая поддержка людей с хроническими заболеваниями.
6. Формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.
7. Психология заботы о своём здоровье.
8. Роль семьи и близких в поддержании здорового образа жизни.
9. Психологические аспекты физической активности и правильного питания.
10. Психология преодоления зависимостей и вредных привычек.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКД-5

1. Теоретические аспекты здорового образа жизни.
2. Организация профессиональной деятельности с учетом факторов здорового образа жизни.
3. Технологии профессиональной педагогической деятельности для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
4. Формирование культуры здорового образа жизни в образовательных учреждениях.
5. Влияние физической активности на здоровье студентов.
6. Психологические аспекты здорового образа жизни.
7. Программы здорового питания в образовательных учреждениях.
8. Профилактика нарушений психического здоровья среди студентов.
9. Оценка эффективности программ по формированию здорового образа жизни.
10. Социальные и профессиональные аспекты здорового образа жизни.

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКД-7

Теоретические основы жизнестойкости и психологи здоровья.

Методы поддержки психологической устойчивости.

Профилактика нарушений психического здоровья.

Анализ жизнестойкости и психического здоровья субъектов образования.

Психолого-педагогическая профилактика нарушений психического здоровья.

Методы поддержки жизнестойкости и психической устойчивости.

Влияние стресса на психическое здоровье студентов.

Программы психологической поддержки в образовательных учреждениях.

Оценка эффективности методов профилактики нарушений психического здоровья.

Социальные и профессиональные аспекты развития жизнестойкости.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Тема контрольного вопроса раскрыта, недочеты и ошибки отсутствуют. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач.
не зачтено	Тема контрольного вопроса не раскрыта. Отсутствие знаний теоретического материала. Отсутствие минимальных умений. Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа от выполнения заданий

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Байкова Лариса Анатольевна. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 216 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/541882> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-10465-3 : 999.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=903762&idb=0>.
2. Башкирева А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / Башкирева А. В. - Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. - 168 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции РГУ имени С.А.Есенина - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-906987-46-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=750545&idb=0>.
3. Васильева Ольга Семеновна. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы : Учебное пособие. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2011. - 176 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-9275-0849-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=614434&idb=0>.
4. Князева О. Н. Ранняя помощь и реабилитация детей с проблемами здоровья : учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 специальное (дефектологическое) образование, профиль «логопедия», профиль «специальная психология» / Князева О. Н., Собянина А. А. - Воронеж :

ВГПУ, 2022. - 144 с. - Книга из коллекции ВГПУ - Психология. Педагогика.,
<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=828584&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Толстых Л. Р. Социальная психология личности и групп : учебное пособие / Толстых Л. Р. - Чита : ЗабГУ, 2021. - 118 с. - Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом Забайкальского государственного университета. - Книга из коллекции ЗабГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-9293-2969-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=829351&idb=0>.
2. Петрушин В. И. Психология здоровья : учебник / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11949-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841885&idb=0>.
3. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / Васильева О.С., Филатов Ф.Р. - Москва : ЮФУ, 2011., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=652943&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Сайт журнала «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/rubric/0102.htm>
2. Портал «Академическая психология – практике» <http://portal-psychology.ru>
3. Методики изучения внутригрупповых отношений
<http://www.booksite.ru/fulltext/tes/ty2/psy/hol/ogy/1.htm>
4. Методики изучения компетентности в общении
<http://www.booksite.ru/fulltext/tes/ty2/psy/hol/ogy/1.htm#10>
5. Хрестоматия «Психология личности в трудах отечественных психологов»
6. http://fictionbook.ru/author/lev_kulikov/psihologiya_lichnosti_v_trudah_otechestv/read_online.html?page=0
7. Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты РФ:
<http://www.rosmintrud.ru/>;
8. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
9. Социальная работа и социальная политика <http://socwork-study.ru>
10. Социальная работа <http://soc-work.ru>
11. Научно-информационный портал <http://socpolitika.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование.

Автор(ы): Заладина Анна Сергеевна.

Заведующий кафедрой: Захарова Людмила Николаевна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 20.05.2024, протокол № 12.