

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Психология здоровья**

---

Уровень высшего образования

Специалитет

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Специализация

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Квалификация (степень)

специалист

*(бакалавр / магистр / специалист)*

Форма обучения

очная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2022

Арзамас

2023 год

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.40 «Психология здоровья» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана образовательной программы по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения в 8 семестре 4 курса. По итогам изучения курса студенты сдают экзамен.

## 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 в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	
<b>УК-6</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Знает основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самообразования и самоорганизации деятельности.	<i>Знать</i> основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самообразования и самоорганизации деятельности.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Вопросы к устному опросу  Тестирование
	ИУК-6.2. Умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять профессиональные компетенции.	<i>Уметь</i> определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять профессиональные компетенции..	
	ИУК-6.3. Владеет способами совершенствования деятельности на основе самооценки и непрерывного самообразования	<i>Владеть</i> способами совершенствования деятельности на основе самооценки и непрерывного самообразования.	
<b>ПК-4.</b> Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности	ИПК-4.1. Знает специфику условий реализации определенных видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда	<i>Знать</i> специфику условий реализации определенных видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда	Подготовка мультимедийных презентаций  Контрольные задания  Тестирование
	ИПК-4.2. Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности.	<i>Уметь</i> применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности.	

	ИПК-4.3. Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.	<i>Владеть</i> опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.	
<b>ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников</b>	ИПК-3.1. Знает содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания	<i>Знать</i> содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания	Подготовка мультимедийных презентаций
	ИПК-3.2. Умеет разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников.	<i>Уметь</i> разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников.	Тестирование
	ИПК-3.3. Владеет навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	<i>Владеть</i> навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	Контрольные задания

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	4 з.е
часов по учебному плану, из них	144
<b>Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:</b>	
– занятия лекционного типа	28
– занятия семинарского типа	28
- контроль самостоятельной работы	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	36
Экзамен	
<b>Самостоятельная работа</b>	50

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

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)	Контроль самостоятельной работы	промежуточной аттестации (кон-)	теоретического обучения

					семинары, практические занятия		лабораторные работы							
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1. Понятие о психологии здоровья как системы обеспечения здоровья человека	4		1		1								2	
Тема 2. Понятие психического и психологического здоровья	6		2		2								2	
Тема 3. Заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.	8		2		2								4	
Тема 4. Нервно-психические расстройства	6		2		2								2	
Тема 5. Типичные инфекции	6		2		2								2	
Тема 6. Понятие о системной (первичной, вторичной, третичной) профилактике нарушений здоровья	4		1		1								2	
Тема 7. Психофизиология учебной деятельности (утомляемость, работоспособность, активное внимание).	8		2		2								4	
Тема 8. Учебная деятельность как стресс и его основные последствия (астенический синдром, неврозы).	4		1		1								2	
Тема 9. Кризисы как источник нарушений здоровья.	6		2		2								2	
Тема 10. Психогигиенические основы учебной деятельности.	4		1		1								2	
Тема 11. Адекватные и anomальные стили общения, их типология.	4		1		1								2	
Тема 12. Нарушения развития личности под воздействием anomальных стилей воспитания.	6		1		1								4	
Тема 13. Понятие о возрастных кризисах развития	4		1		1								2	
Тема 14. Адаптивные и неадаптивные варианты возрастных кризисов раз-	4		1		1								2	

вития.													
Тема 15. Понятие о структуре, функциях, этапах и кризисах развития семьи.	4		1		1							2	
Тема 16. Семейные факторы риска нарушения развития личности и здоровья.	4		1		1							2	
Тема 17. Роль семьи в формировании личности	4		1		1							2	
Тема 18. Работа с семьей по развитию личности и обеспечения здоровья	4		1		1							2	
Тема 19. Проблема употребления психоактивных веществ	4		1		1							2	
Тема 20. Основные признаки и этапы развития алкогольной, наркотической и токсикоманической зависимости.	4		1		1							2	
Тема 21. Первичная профилактика употребления психоактивных веществ в разные возрастные периоды.	4		1		1							2	
Тема 22. Вторичная профилактика употребления психоактивных веществ.	4		1		1							2	
<b>Экзамен</b>									2		36		
<b>Итого:</b>	<b>144</b>		<b>28</b>		<b>28</b>				2			<b>50</b>	

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология здоровья» осуществляется в следующих видах: подготовка учебно-исследовательских реферативных работ, подготовка мультимедийных презентаций, устный опрос, контрольные задания, тестирование, подготовка к экзамену по дисциплине.

#### Рекомендации по выполнению учебно-исследовательских реферативных работ

Реферативная работа - это разновидность реферата, представляющая собой аналитическое исследование описательного характера, включающее обзор нескольких литературных и иных источников информации с целью оценки уже имеющейся научной информации. Реферативная работа подразумевает не просто осмысление существующего текста, а преобразование информации и создание собственного текста. Реферативная работа - это творческая работа, написанная на основе нескольких научных и литературных источников. Она предполагает сопоставление данных разных источников и на основе этого выработку собственной точки зрения на проблему.

Главной целью реферативной работы является представление максимально полной информации по избранной теме, при этом автор должен выработать и представить собственную точку зрения на проблему. Цель реферата - дать полное объективное представление о характере освещаемой работы по данной теме в компактной, экономной форме.

Этапы работы над рефератом: I этап - подготовительный, посвященный выбору темы, поиску и отбору нужной литературы по теме; II этап - исполнительский, целью которого является чтение и анализ текстов первоисточников; III этап - заключительный, в ходе которого осуществляется обработка первичного текста, первоисточников и составляется текст реферата (вторичный текст) в соответствии с его структурой и требованиями к оформлению, а также готовится устное сообщение (доклад) по выполненной реферативной работе. Реферативная работа - это самостоятельная научно-исследовательская работа, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

### **Методические рекомендации**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации у преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

### ***Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:***

1. Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, при разработке реферата или доклада используется не менее 8-15 различных источников).
2. Составьте библиографию.

3. Разработайте план реферата или доклада исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст реферата или доклад с использованием компьютерных технологий.

6. Подготовьте публичное выступление по материалам реферата или доклада, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

### **Работа с дополнительной литературой**

Изучение дополнительной литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

#### **Методические рекомендации**

Работа с дополнительной литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Активизация учебной деятельности и индивидуализация обучения предполагает вынесение для самостоятельного изучения отдельных тем или вопросов. Выбор тем (вопросов) для самостоятельного изучения – одна из ключевых проблем педагога в организации эффективной работы обучающихся по овладению учебным материалом.

Особую роль самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов) дисциплины играет для студентов очно-заочной формы обучения.

При этом, как правило, основанием выбора является наилучшая обеспеченность литературой и учебно-методическими материалами по данной теме, ее обобщающий характер, сформированный на аудиторных занятиях алгоритм изучения. Обязательным условием результативности самостоятельного освоения темы (вопроса) является самоконтроль выполнения задания.

#### **Требования к презентации:**

- Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название учреждения; фамилия, имя студента, курс, специальность.

- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
- В презентации не должно быть много текста (основные понятия, схемы, фотографии, таблицы, модели и т.д.)  
последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы

### **Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Экзамен может проводиться как в традиционных формах (ответ на вопросы экзаменационного билета, контрольная работа, тестирование), так и в иных формах (коллоквиум, кейс, деловая или ролевая игра, презентация проекта и др.) Виды и формы проведения промежуточной аттестации, оценочные средства, описание системы контроля прописаны в рабочих программах дисциплин, практик.

Подготовка к экзамену начинается с первого занятия по дисциплине, практике, на котором важно уяснить общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, обращаться к преподавателю за консультацией по неувоенным вопросам.

Экзамены проводятся с целью оценки полученных теоретических знаний, их прочности, развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умений применять полученные знания при решении практических задач. Поэтому лекции, практические, лабораторные и контрольные работы являются важными этапами подготовки к зачету, экзамену, поскольку заранее имеется возможность оценить уровень собственных знаний и своевременно восполнить имеющиеся пробелы.

Для подготовки к экзамену необходимо первоначально прочесть лекционный материал, а также соответствующие разделы рекомендуемых изданий. Лучшим вариантом является тот, при котором при подготовке используется несколько источников информации. Это способствует разностороннему восприятию каждой конкретной темы дисциплины.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче экзамена включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету, экзамену;
- подбор рекомендованных преподавателем источников (учебников, нормативных правовых актов, дополнительной литературы и т.д.),
- использование конспектов лекций, материалов занятий и их изучение;
- консультирование у преподавателя.

### **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

*адреса доступа к документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**



### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

#### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикаторы)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено		зачтено	

тора достижения компетенции)				
<b><u>Знания</u></b>	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 требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	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 навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки письменной реферативной работы

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

#### *Требования к реферату:*

- Общий объем от 15 до 20 страниц.
- Титульный лист с указанием учреждения, темы реферата, Ф.И. студента, Ф.И.О. преподавателя.
- Содержание.
- Введение.
- Основной текст (сноски обязательно).
- Заключение.
- Список литературы (не менее 10 источников).

- Приложение (если необходимо).

### Критерии и показатели оценивания устного опроса.

Показатели	Критерии оценки показателя
Знание материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание материала раскрыто в полном объеме, предусмотренным программой;</li> <li>– не полно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса, достаточное для дальнейшего изучения программного материала;</li> <li>– не раскрыто основное содержание учебного материала</li> </ul>
Последовательность изложения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание материала раскрыто последовательно, достаточно хорошо продумано;</li> <li>– последовательность изложения материала недостаточно продумана;</li> <li>– путаница в изложении материала</li> </ul>
Владение речью и терминологией	<ul style="list-style-type: none"> <li>– материал изложен четко, с точным использованием терминологии;</li> <li>– в изложении материала имелись затруднения и допущены ошибки в определении понятий и в использовании терминологии;</li> <li>– допущены ошибки в определении понятий</li> </ul>
Применение конкретных примеров	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показано умение иллюстрировать материал конкретными примерами;</li> <li>– приведение примеров вызывает затруднение;</li> <li>– неумение приводить примеры при объяснении материала</li> </ul>
Знание ранее изученного материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрировано усвоение ранее изученного материала;</li> <li>– с трудом вспоминает ранее изученный материал;</li> <li>– незнание ранее изученного материала</li> </ul>
Уровень теоретического анализа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показано умение делать обобщение, выводы, сравнение;</li> <li>– обобщение, выводы, сравнение делаются с помощью преподавателя;</li> <li>– полное неумение делать обобщение, выводы, сравнения</li> </ul>
Степень самостоятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание материала изложено самостоятельно, без наводящих вопросов;</li> <li>– содержание материала излагалось с помощью наводящих вопросов и подсказок;</li> <li>– содержание материала излагалось с многочисленными подсказками, показавшими незнание или непонимание большей части учебного материала</li> </ul>
Выполнение регламента	<ul style="list-style-type: none"> <li>– материал изложен в строго определенные рамки, ответы лаконичны;</li> <li>– изложение материала растянуто;</li> <li>– регламент выступления не соблюден.</li> </ul>

### Критерии оценки тестирования

"отлично" - 90-100% правильных ответов.

"хорошо" 70-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 50-69% правильных ответов

### **Критерии устного ответа студента на экзамене**

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции**

#### **Устный опрос**

для оценки сформированности компетенции **УК-6.**

1. Сущность понятия здоровье.
2. Содержательная характеристика понятия физическое здоровье.
3. Содержательная характеристика понятия психическое здоровье.
4. Содержательная характеристика понятия психологическое здоровье.
5. Сущность понятия качество жизни.
6. Сущность понятий стиль и образ жизни.
7. Сущность понятия здоровый образ жизни.
8. Уровень психологического здоровья.
9. Качество психологического здоровья.
10. Социальное здоровье.
11. Характерные черты здоровой личности.
12. Основные проявления школьной дезадаптации.
13. Основные факторы школьной дезадаптации.
14. Общие принципы психогигиены.
15. Стили педагогического общения.
16. Понятие дисфункциональная семья.
17. Типология дисфункциональных семей.
18. Факторы риска, исходящие от семейной системы.
19. Задачи первичной профилактики.
20. Цель вторичной профилактики.

#### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций **ПК-3.****

1. Определите целевую направленность педагогики здоровья.

2. Дайте определение понятия «культура здоровья личности».
3. Определите цель здоровьесориентированной деятельности.
4. Раскройте сущность аксиологического принципа педагогики здоровья.
5. Сформулируйте принципы построения мониторинга психического и психосоматического здоровья детей.
6. Опишите особенности и трудности формирования установки на здоровый образ жизни в контексте социализации старшеклассников.
7. Раскройте возможности обеспечения формирования установки на здоровый образ жизни в школе.
8. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
9. Раскройте сущность и специфику здоровьесберегающих образовательных технологий.
10. Охарактеризуйте особенности организации школьного обучения негативно влияющих на здоровье школьников.
11. Опишите педагогические условия успешной реализации педагогики здоровья.
12. Раскройте сущность информационного обеспечения педагогики здоровья в образовательной реальности.
13. Приведите пример модели информационного здоровьесберегающего поведения.
14. Перечислите критерии социального здоровья детей и подростков.
15. Опишите стратегию первичной профилактики.
16. Раскройте сущность и специфику психогигиены школьников.
17. Раскройте сущность и специфику психопрофилактики школьников.
18. Дайте определение понятия «школьная дезадаптация».
19. Дайте определение понятия «копинг-ресурсы».
20. Перечислите семейные факторы, негативно влияющие на развитие ребенка.
21. Перечислите три категории входящие в понятие «образ жизни».
22. Сформулируйте цель педагогической психогигиены.
23. Сформулируйте сущность культурологического принципа.
24. Дайте гигиеническую рациональную характеристику школьного расписания.
25. Перечислите медико-социальные факторы, влияющие на психологическое здоровье учащихся.
26. Опишите характерные сложности в учёбе и отношениях с людьми вне Сети в результате увлечения Интернетом.
27. Перечислите основные задачи педагогики здоровья.
28. Перечислите основные виды социально-психологических зависимостей школьников.
29. Приведите примеры современных подходов к определению сущности здорового образа жизни.
30. Раскройте специфику педагогического рассуждающе-импровизационного стиля.
31. Раскройте специфику педагогического стиля утешения и заигрывания.
32. Раскройте специфику педагогического эмоционально-импровизационного стиля.
33. Раскройте специфику педагогического рассуждающе-методичный стиль.
34. Охарактеризуйте влияние аномальных стилей воспитания на мотивацию достижения успеха и самооценку школьника.
35. Приведите примеры групповых методов профилактики употребления психоактивных веществ.
36. Приведите примеры способов увеличения потенциала личностных ресурсов в первичной профилактике употребления психоактивных веществ.
37. Сформулируйте основные трудности профилактической работы с подростками.
38. Перечислите основные направления психолого-педагогической профилактики школьной дезадаптации первоклассников.
39. Раскройте сущность и специфику работы с родителями по формированию устано-

вок на здоровый образ жизни у школьников.

40. Выделите специфику социально адаптирующих и личностно развивающих технологий.

#### **для оценки сформированности компетенций ПК-4**

1. Проведите сравнительный анализ эффективности создания рекламы и антирекламы алкоголя, наркотиков, курения.

2. Составьте аннотацию к фильму или публицистической книге, в которой основной идеей были бы проблемы героев, связанные с употреблением алкоголя, наркотиков и курение.

3. Составьте анкету из 20 вопросов, целью которой было бы выяснение отношения школьников к здоровому образу жизни или к вредным привычкам. Проведите ее на 10 школьниках и проанализируйте итоги.

4. Разработайте профилактический буклет о наркомании, табакокурении, алкоголизме, компьютерной зависимости...

5. Составьте рекламу и антирекламу табачных изделий, алкоголя, наркотиков в виде рекламного ролика, наружной рекламы, рекламы в журналах. Защитите свои работы.

6. Разработайте мероприятие для класса по здоровому образу жизни. Проведите его при прохождении практики.

Составьте программу психолого-педагогической помощи зависимому ребенку

#### **Тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции УК-6.**

1. Состояние здоровья современных учащихся: общий обзор.
2. Учебная деятельность как фактор нарушения здоровья.
3. Роль семьи школьника в поддержании его здоровья.
4. Кризисы развития личности как факторы риска нарушения здоровья.
5. Концепция системной профилактики нарушений здоровья школьников.
6. Концепция о здоровом образе жизни.
7. Употребление психоактивных веществ – проблема современного общества.
8. Употребление алкоголя, наркотиков и курение у современных школьников.
9. Профилактическая работа школы против употребления молодежью психоактивных веществ.
10. Методы первичной профилактики наркотической зависимости.
11. «Группы риска» и методы вторичной профилактики наркотической зависимости.
12. Педагог как субъект жизнедеятельности с позиций профессионального здоровья.
13. Профессионально-личностные деформации учителя.
14. Технология саморазвития Марии Монтессори в контексте педагогики здоровья.
15. Здоровьесберегающая технология раскрытого развития детей В.Ф. Базарного.
16. Технология психологического сопровождения учебной группы М.Ю. Громова и Н.К. Смирнова.
17. Особенности образовательных технологий с позиции педагогики здоровья.
18. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения.
19. Формирование культуры здоровья школьников.
20. Особенности формирования установок на здоровый образ жизни в условиях образовательного учреждения.

#### **Требования к реферату:**

- Общий объем от 15 до 20 страниц.
- Титульный лист с указанием учреждения, темы реферата, Ф.И. студента, Ф.И.О. преподавателя.
- Содержание.
- Введение.
- Основной текст (сноски обязательно).
- Заключение.
- Список литературы (не менее 10 источников).
- Приложение (если необходимо).

**Подготовка и защита презентаций составленных по теме:**  
для оценки сформированности компетенций **ПК-3**

- Тема 1. Понятие о педагогике здоровья как системы обеспечения здоровья учащегося.
- Тема 2. Состояние здоровья школьников.
- Тема 3. Заболевания дыхательной, сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.
- Тема 4. Понятие о системной (первичной, вторичной, третичной) профилактике нарушений здоровья школьников.
- Тема 5. Психофизиология учебной деятельности (утомляемость, работоспособность, активное внимание).
- Тема 6. Учебная деятельность как стресс и его основные последствия (астенический синдром, неврозы).
- Тема 7. Кризисы школьной адаптации как источник нарушений здоровья.
- Тема 8. Психогигиенические основы учебной деятельности.

для оценки сформированности компетенций **ПК-4**

- Тема 9. Адекватные и аномальные педагогические стили, их типология.
- Тема 10. Нарушения развития учебной деятельности и личности детей под воздействием аномальных стилей воспитания.
- Тема 11. Понятие о возрастных кризисах развития в дошкольном и школьном возрасте. Общие признаки возрастных кризисов.
- Тема 12. Адаптивные и неадаптивные варианты возрастных кризисов развития.
- Тема 13. Семейные факторы риска нарушения развития личности и здоровья.
- Тема 14. Роль семьи в формировании учебной деятельности ребенка.
- Тема 15. Массовое употребление психоактивных веществ - общая характеристика.
- Тема 16. Основные признаки и этапы развития алкогольной, наркотической и токсикоманической зависимости.
- Тема 17. Первичная профилактика употребления психоактивных веществ в разные возрастные периоды.
- Тема 18. Вторичная профилактика употребления психоактивных веществ.

***Требования к презентации:***

- Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название учреждения; фамилия, имя студента, курс, специальность.

- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
- В презентации не должно быть много текста (основные понятия, схемы, фотографии, таблицы, модели и т.д.)
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенций УК-6**

#### **1. Исключите лишнее**

**Для формирования представлений о здоровом образе жизни выделяют следующие возрастные предпосылки:**

1. активное развитие психических процессов
2. положительные изменения в физическом и функциональном развитии
3. формирование навыков создания семейных отношений
4. формирование навыков самообслуживания
5. формирование волевых усилий для достижения поставленной цели в игре

#### **2. Исключите лишнее**

**Влияние семьи способствует формированию здорового образа жизни, если члены семьи**

1. стремятся быть здоровыми, красивыми, успешным в работе.
2. дружно справляются с домашней работой.
3. увлекаются спортом.
4. контролируют своё поведение.
5. всегда и все разрешают ребёнку

#### **3. Исключите лишнее**

**Самоорганизация - это ...**

1. способность привести свою жизнь в порядок.
2. способность запрограммировать себя на выполнение задач с достижением конкретного результата.
3. врождённая характеристика личности.
4. деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя
5. показатель личной зрелости человека: осознаваемые особенности воли и интеллекта, мотивы поведения

#### **4. Выберите правильные ответы.**

**Здоровый образ жизни – это ...**

1. образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
2. соответствующее поведение и специфические действия, основанные на вере в существование сверхъестественного.
3. концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
4. духовная деятельность человека, отличительными признаками которой являются отражение в сознании людей господствующих над ними внешних сил.



**5. Выберите правильный ответ.**

**Оценки уровня валеологических показателей – это ...**

1. Количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода
2. Степень сформированности установки на здоровый образ жизни
3. Широта и степень проявления социальных и личностных интересов
4. Уровень физической подготовленности

**6. Вставьте пропущенное слово.**

**Приобщение к здоровому образу жизни начинается с формирования одной или нескольких мотиваций:**

мотивация ....., мотивация подчинения этнокультурным требованиям, мотивация получения удовольствия от здоровья, мотивация самосовершенствования, мотивация маневрирования, мотивация сексуальной реализации, мотивация достижения максимально возможной комфортности самосохранения

**7. Исключите лишнее.**

**В процессе формирования культуры здоровья у старшеклассников должны быть сформированы:**

1. научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
2. отношение к здоровью как к ценности;
3. здоровьесберегающее пространство;
4. целостное представление о человеке;
5. навыки управления своим здоровьем;
6. знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;

**8. Выберите правильный ответ.**

**Здоровье – это состояние полного...**

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

**9. Исключите лишнее.**

**В план работы детского сада по приобщению детей к ценностям здорового образа жизни могут быть включены следующие задачи:**

1. Дать представления об устройстве тела человека.
2. Сформировать представление о связи двигательной активности и здоровья.
3. Воспитать желание соблюдать режим дня.
4. Приобщить детей к ценностям ЗОЖ.
5. Увеличить психосоматических расстройств.
6. Сформировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур.

**для оценки сформированности компетенций ПК-3**

**10. Исключите лишнее.**

**При формировании потребностей к здоровому образу жизни работа с детьми в детском саду опирается на следующие общедидактические принципы:**

1. принцип научности и достоверности;
2. принцип доступности;

3. принцип наглядности и занимательности;
4. принцип равноправия;
5. принцип индивидуально-дифференцированного подхода.

#### **11.Исключите лишнее.**

**Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:**

1. режим учебы без перегрузок;
2. ограничение свободного времени с преобладанием движений;
3. личную гигиену;
4. отсутствие травматизма;
5. здоровые привычки;
6. физическую активность.

#### **12. Исключите лишнее.**

**При реализации в школе программы, направленной на создание условий сохранения здоровья учащихся, была проведена диагностическая работа, итогом которой являются индивидуальные карты на каждого учащегося, в составлении которых принимают участие:**

1. школьные психологи,
2. врачи детской поликлиники,
3. заместитель директора по социальной работе,
4. бухгалтер,
5. учитель - логопед,
6. завхоз,
7. классные руководители,
8. родители.

#### **13.Исключите лишнее.**

**В процессе формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности по теме «Природа и здоровье» формировались следующие умения применять свои знания в жизни:**

1. предупреждать простудные заболевания,
2. правильно вести себя на природе,
3. знать лекарственные и ядовитые растения,
4. организовывать свой распорядок дня,
5. не одеваться в соответствии с погодой.

#### **14. Исключите лишнее.**

**Рациональная жизнедеятельность человека организуется на следующих биологических и социальных жизненно важных формах поведения:**

1. оптимальная двигательная активность;
2. рациональное питание;
3. избегание решения конфликтов;
4. эффективная организация трудовой деятельности;
5. сексуальная культура;
6. культивация вредных привычек;
7. здоровое старение;

8. отказ от пагубных пристрастий.

**15. Исключите лишнее.**

**В системе "семья - ДОУ - школа" задачами педагогической деятельности по воспитанию у детей мотивации на ведение здорового образа жизни являются:**

1. формирование валеологической образованности и активности родителей;
2. обучение родителей практическим умениям и навыкам оздоровления ребенка с рождения;
3. лечение заболеваний, сопровождающихся нарушением поведения;
4. социальная адаптация ребенка на этапах его индивидуального развития;
5. формирование у ребёнка знаний и практических действий по овладению основами здорового стиля жизни.

**для оценки сформированности компетенций ПК-4**

**1. Исключите лишнее**

**В процессе формирования установок на здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте используются следующие технологии и методы:**

1. познавательная игра
2. резервный метод
3. игровой метод
4. соревновательный метод
5. активные методы обучения

**2. Исключите лишнее.**

**Родительское собрание, посвящённое формированию толерантности у младших школьников, направлено на решение следующих задач:**

1. Сформировать у родителей представление о толерантности.
2. Сформировать у ребёнка мотивацию к обучению.
3. Воспитывать культуру и уважение к взаимоотношениям в семье, к окружающим.
4. Показать, к чему могут привести ошибки воспитания.
5. Наметить пути возможного выхода из конфликтных ситуаций.

**3. Исключите лишнее.**

**Ожидаемыми результатами эффективно реализованной программы формирования культуры здорового образа жизни младших школьников могут стать:**

1. Ориентация учащихся на здоровье как на основную нравственную ценность.
2. Формирование у школьников активной жизненной позиции.
3. Стремление к самосохранению путем избегания ответственности.
4. Укрепление здоровья как физического, так и психического

**4. Выберите правильные ответы. (3 ответа)**

**Исследование формирования представлений о здоровом образе жизни детей в старшем дошкольном возрасте включают следующие методы:**

1. анкетирование родителей;
2. тестирование воспитателей;

3. психолого-медико-педагогическое консультирование;
4. беседа с детьми для выявления навыков здорового образа жизни;
5. социально-педагогическая реабилитация.

**5. Выберите правильный ответ.**

**Установка - это ...**

1. Процесс совершенствования здоровья на физическом, психологическом и духовно-нравственном уровне.
2. Готовность, предрасположенность человека к восприятию будущих событий и действий в определённом направлении.
3. Нарушение развития учебной деятельности и личности детей под воздействием аномальных стилей воспитания.

**6. Исключите лишнее.**

**Психолого-педагогическое сопровождение учащихся включает:**

1. изучение личности учащегося;
2. создание благоприятных социально-педагогических условий для развития личности и успешности обучения;
3. комплекс применения медицинских мер;
4. непосредственную психолого-педагогическую помощь ребенку.

**7. Исключите лишнее.**

**Профилактика школьной дезадаптации первоклассников направлена на предупреждение следующих проблем:**

1. социальная дезадаптация,
2. неуверенность в себе,
3. высокая тревожность,
4. низкая профориентация,
5. неадекватная самооценка,
6. низкая учебная мотивация,
7. недоразвитие психических процессов.

**8. Выберите правильные ответы. (3 ответа)**

**Ожидаемые результаты реализации программы «Тренинг толерантности для молодёжи»:**

1. гармонизация самопонимания
2. приобретение навыков толерантного взаимодействия
3. отказ от помощи и авторитетов
4. ограничение способности к самоанализу
5. расширение образа мира молодых людей
6. отстранение от прошлого
7. вовлечение «Я» в психологическую защиту

**9. Выберите правильные ответы.**

**К мероприятиям воспитания культуры здоровья относятся:**

1. факультативные занятия по развитию личности учащихся,
2. профилактические прививки.

3. внеклассные мероприятия,
4. витаминизация,
5. фестивали,
6. физиотерапия

**10. Исключите лишнее.**

**Функции здоровьесберегающей технологии:**

1. формирующая
2. информативно-коммуникативная
3. диагностическая
4. поведенческая
5. рефлексивная

**11. Исключите лишнее.**

**Группы приемов воспитания толерантности подростков в школе связаны**

**с**

1. организацией деятельности детей в классе.
2. организацией диалоговой рефлексии.
3. организацией лекционных занятий.
4. использованием художественной литературы, кинофильмов и т.п.

**12. Выберите правильный ответ.**

**Совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов, средств в профессиональной деятельности педагога, направленных на достижение определенной цели – это ...**

1. макротехнология
2. педагогическая технология
3. методическая технология
4. интегральная технология

**13. Исключите лишнее.**

**Педагогическая технология использования театрализованной деятельности в развитии эмпатии у детей старшего дошкольного возраста предусматривает решение следующих задач:**

1. обогащение представлений детей об эмоциях и чувствах;
2. включение астенического синдрома;
3. включение ребенка в ситуации, требующие сочувствия, сопереживания, совместного действия;
4. активизация самостоятельности в проявлении эмпатии ребенком.

**14. Тренинг межличностной чувствительности - это...**

1. тренинг эмпатии
2. тренинг сенситивности
3. тренинг осознания себя
4. тренинг сплочения

### **15. Исключите лишнее.**

**В процессе занятия по программе «Здоровье», направленной на формирование установок на здоровый образ жизни, учащиеся начальной и средней школы**

1. Заполняют «карту здоровья».
2. Рисуют красивого человека в своих тетрадах здоровья.
3. На основе анализа рисунков, обсуждают: «Какого человека мы называем красивым?».
4. Проводят специализированную диагностику готовности к ведению здорового образа жизни.
5. Определяют, что включает в себя понятие «здоровье».

### **для оценки сформированности компетенций УК-6**

#### **1. Исключите лишнее.**

**При реализации проекта, направленного на формирование у пенсионеров активно-творческой старости, когда пенсионеры ведут здоровый образ жизни, решаются следующие задачи:**

1. Обеспечить комплекс культурно - просветительских и оздоровительных мероприятий;
2. Поддержать жизненную активность пожилых людей и инвалидов;
3. Определить конкретные виды и формы помощи лицам, нуждающимся в социальной поддержке;
4. Сформировать систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни у пенсионеров.
5. Способствовать развитию здоровых жизненных увлечений и интересов, творческой самореализации пенсионеров.

#### **2. Выберите правильные ответы.**

**Формирование у студентов сознательного и активного отношения к сохранению и укреплению здоровья требует решения задач:**

1. Создание условий для реализации принципов здорового образа жизни.
2. Усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни.
3. Активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности.
4. Реабилитация, программа которой основана на данных, полученных после всесторонней диагностики.
5. Повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

#### **3. Исключите лишнее.**

**При организации здорового образа жизни подростка могут возникнуть следующие трудности, связанные с его возрастными особенностями**

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе.
2. Уменьшение контроля со стороны родителей.
3. Врожденные свойства, нарушения в психическом и физическом развитии
4. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления.

5. Половое созревание и связанное с ним поведение.

**4. Исключите лишнее.**

**Формирование у подростков - воспитанников детских домов социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, достигается через решение следующих задач:**

1. Информирование всех участников образовательного процесса по проблемам сохранения здоровья и формирование культуры здорового образа жизни.

2. Выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома.

3. Проведение занятий с воспитанниками, направленных на формирование культуры здорового образа жизни.

4. Проведение занятий с воспитанниками направленных на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости с использованием игровых и релаксационных упражнений.

**5. Исключите лишнее.**

**Школа как социальный институт обладает рядом возможностей для успешного формирования установок, привычек и навыков здорового образа жизни, а именно:**

1. влиять на уровень притязаний и самооценку детей;
2. прививать учащимся навыки здорового образа жизни в процессе обучения и осуществлять контроль над их усвоением;
3. лечение заболеваний лиц с нервно-психическими нарушениями;
4. осуществлять совместную работу с семьёй;
5. привлекать различных специалистов (медиков, психологов, социальных педагогов и др.)

**6. Выберите правильные ответы.**

**Следование условиям здорового образа жизни обеспечивает:**

1. повышение воздействия факторов риска, заболеваемость;
2. хорошие взаимоотношения в семье, здоровье детей;
3. высокую социальную активность и социальный успех;
4. высокую работоспособность организма;
5. отказ от рационального использования средств и методов активного отдыха;
6. жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

**7. Исключите лишнее.**

**Основные функции социальных представлений:**

1. функция инструмента познания, восприятия окружающего.
2. функция опосредования поведения.
3. функция диагностики.
4. функция адаптации.

**8. Исключить лишнее.**

**Цель реализуемой школьным психологом программы заключается в развитии у подростков чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих. В задачи этой программы входит:**

1. распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести курение, употребление алкоголя и наркотических средств.
2. развить умение аргументировать свою точку зрения.
3. помочь подросткам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.
4. освободить подростка от дополнительных занятий.
5. воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**9. Выберите правильный ответ**

**С какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ?**

1. с 6-7 лет.
2. с 2-3 лет.
3. с 9-12 лет.

**10. Исключить лишнее.**

**Современная система мероприятий общества в направлении формирования здорового образа жизни молодежи реализуется на следующих уровнях:**

1. социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и т.д.;
2. инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности;
3. профессиональном: система строго последовательных действий профессионала, нацеленных на решение определённой социально-педагогической задачи;
4. личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.

**для оценки сформированности компетенций ПК-3**

**1. Выберите правильные ответы. (2 ответа)**

**Педагогические технологии профилактики употребления ПАВ направлены на:**

1. развитие наркологических заболеваний в детско-подростковом возрасте;
2. формирование норм поведения, снижающих риск приобщения к ПАВ;
3. развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию;
4. столкновения интересов субъектов социального взаимодействия;
5. развитие предшественников учебной деятельности.

**2. Выберите один из правильных ответов.**

**Социально-педагогические технологии существуют:**

А) в виде программ, содержащих конкретные процедуры и операции социально-педагогической деятельности;

Б) в виде самой деятельности, построенной в соответствии с такими программами.

а) Верно только А);



- б) Верно только Б);
- в) Оба утверждения верны;
- г) Оба утверждения неверны

**3. Выберите один из правильных ответов.**

**Технология работы социального педагога, направленная на оказание учащемуся превентивной комплексной социально-психолого-педагогической помощи в решении индивидуальных проблем (выберите один вариант ответа).**

- 1. Технология социально-педагогической реабилитации.
- 2. Технология социально-педагогической поддержки.
- 3. Технология социально-педагогического сопровождения.

**4. Выберите правильный ответ.**

**С целью формирования установок у подростков в отношении здорового образа жизни, необходимо:**

- 1. проводить различные культурно-массовые, просветительские, спортивные мероприятия, в которые должен быть обязательно включен подросток;
- 2. проводить только лекционные мероприятия;
- 3. показывать только отрицательные примеры из жизни подростков в обществе.

**5. Выберите правильный ответ.**

**Успешное функционирование технологии предусматривает:**

- 1. взаимосвязанную деятельность преподавателя и учащихся на договорной основе с учетом принципов индивидуализации и дифференциации, оптимальную реализацию человеческих и технических возможностей, использование диалога, общения;
- 2. процессуальный двусторонний характер взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, т.е. совместная деятельность преподавателя и учащихся;
- 3. конкретный педагогический замысел, в основе ее лежит определенная методологическая, философская позиция автора (различают технологии процесса передачи знаний умений и навыков; технологии развивающей педагогики и т.д.).

**6. Выберите правильный ответ.**

**Структура (модель) описания и анализа педагогической технологии не включает в себя:**

- 1. концептуальную часть;
- 2. содержательную часть;
- 3. профессиональную часть.

**7. В тренинге осуществляется работа:**

- 1. с личностью;
- 2. с группой;
- 3. личностью и группой.

**8. Выберите этап технологии решения педагогических задач, на котором происходит осуществление педагогического целеполагания решения задачи; диагностика индивидуального или группового поступка, личности и коллектива.**

- 1. аналитический этап;

2. процессуальный этап;
3. прогностический этап;
4. рефлексивный этап.

**9. Последним этапом по порядку реализации тренинговой программы с детьми и подростками с целью продуктивного преодоления жизненных трудностей является:**

1. Организационный этап
2. Этап планирования
3. Этап реализации коррекционной программы
4. Предварительная психологическая диагностика и специальный подбор детей в группу

**10.Исключите лишнее.**

**Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья подразделяются на:**

1. физкультурно-оздоровительные,
2. обеспечения безопасности жизнедеятельности,
3. социально-адаптирующие и личностно-развивающие,
4. технологии мотивации персонала,
5. психолого-педагогические технологии.

**11. Выберите правильный ответ.**

**Основным методом работы социального педагога по формированию здорового образа жизни является семейная профилактика, проводимая в форме:**

1. бесед,
2. консультаций,
3. тренингов,
4. диспутов,
5. деловых игр,
6. экскурсий,
7. все ответы верны

**Критерии оценки тестирования**

«отлично» 90-100% правильных ответов.

«хорошо» 70-89% правильных ответов.

«удовлетворительно» 50-69% правильных ответов

**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к экзамену)**

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Понятие о психологии здоровья как системе обеспечения здоровья	УК-6
2. Нервно-психические расстройства.	УК-6
3. Болезни дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.	УК-6
4. Понятие о системной (первичной, вторичной, третичной) профилактике нарушений здоровья.	УК-6
5. Психофизиология учебной деятельности (утомляемость, работоспособность, активное внимание).	УК-6

6.	Учебная деятельность как стресс и его основные последствия (астенический синдром, неврозы).	УК-6
7.	Основы психологии учебной деятельности и методы её формирования.	УК-6
8.	Предшественники учебной деятельности; понятие о личностной готовности к учебной деятельности.	УК-6
9.	Понятие об адекватных и аномальных стилях общения; их типология.	УК-6
10.	Связь между аномальными стилями семейного воспитания и аномальными педагогическими стилями.	ПК-3
11.	Нарушения развития учебной деятельности и личности детей под воздействием аномальных стилей воспитания.	ПК-3
12.	Проблема установочного предвзятого отношения учителя к ученику как источник хронического стресса ученика.	ПК-3
13.	Основные принципы оказания психологической помощи учителям в совершенствовании педагогических стилей.	ПК-3
14.	Понятия о возрастных кризисах развития в дошкольном и школьном возрасте.	ПК-3
15.	Адаптивные и неадаптивные варианты возрастных кризисов развития.	ПК-3
16.	Понятие о структуре, функциях, этапах и кризисах развития семьи.	ПК-3
17.	Семейные факторы риска нарушения развития личности и здоровья.	ПК-3
18.	Понятие о дисфункциональных семьях; их типология и основные методы оказания помощи.	ПК-3
19.	Работа школы с семьей.	ПК-3
20.	Роль семьи в формировании учебной деятельности ребенка.	ПК-3
21.	Массовое употребление психоактивных веществ – общая характеристика. История употребления психоактивных веществ.	ПК-3
22.	Типы культур в отношении употребления психоактивных веществ. Роль политики государства.	ПК-3
23.	Историческая, культуральная, экономическая, семейная зависимость от алкоголя, наркотиков, курения.	ПК-4
24.	Основные признаки и этапы развития алкогольной, наркотической и токсикоманической зависимости.	ПК-4
25.	Проблема созависимости в семьях.	ПК-4
26.	Особенности наркологических заболеваний в детско-подростковом возрасте.	ПК-4
27.	Первичная профилактика употребления психоактивных веществ в разные возрастные периоды.	ПК-4
28.	Методы формирования у школьников установок на здоровый трезвый образ жизни.	ПК-4
29.	Вторичная профилактика: понятие о факторах риска и детях «группы риска» в отношении раннего употребления алкоголя и наркотиков.	ПК-4
30.	Основные методы работы школы с факторами и детьми «группы риска» в разные возрастные периоды.	ПК-4
31.	Социальная группа как фактор употребления психоактивных веществ и как механизм профилактики. Развивающие профилактические и психокоррекционные группы.	ПК-4
32.	Понятие о факторах и фазах групповой динамики и их использовании в профилактике.	ПК-4
33.	Дискуссионные упражнения в психологии здоровья.	ПК-4
34.	Игровые упражнения.	ПК-4
35.	Социально-психологическое анкетирование.	ПК-4
36.	Социально-ролевой тренинг поведения.	ПК-4
37.	Драматические и театральные технологии.	ПК-4

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

а) основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. // ЭБС ЮРАЙТ: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B#page/1>.

2. Сапольски Р. Психология стресса / Р. Сапольски – 3-е изд. - СПб.: Издательство Питер, 2018. – 480 с.

3. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с.

4. основная литература:

5. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2015. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html?SSr=370133c96609392355ee50>

б) дополнительная литература:

1. Бажук О.В. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода [Электронный ресурс] : монография / Бажук О.В. - М. : ФЛИНТА, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976521919.html?SSr=370133c96609392355ee502>

2. Глозман Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 230 с. <https://www.biblio-online.ru/book/84FE8A64-15F4-4486-88A5-11DCE3199C29>

3. Колесников С.И. Этнические и популяционные факторы в формировании здоровья населения [Электронный ресурс] // С.И. Колесников, Л.И. Колесникова, Л.А. Гребенкина и др. / Современные проблемы системной регуляции физиологических функций. Материалы Конференции. - М.: ФГБНУ "НИИНФ им. П.К. Анохина", 2015. - с. 13-17. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=529089>

4. Охрана здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательных организациях города Москвы: Сборник документов / Степанова О.А. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 304 с <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=929899>

5. Тульчинская В. Д. Здоровье детей [Электронный ресурс] / Тульчинская В. Д. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978522227459.html?SSr=370133c96609392355ee502>

6. Федеральный закон: Выпуск 1(535). Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 92 с. (Федеральный закон; Вып. 1[535]). <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=264353>

в) Программное обеспечение

1. Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
2. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Интернет-ресурсы:

Название	Гиперссылка
Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского	<a href="http://www.lib.unn.ru/">http://www.lib.unn.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Znaniy"	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>

Название	Гиперссылка
Электронная библиотечная система "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронная библиотечная система "Консультант студента"	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Юрайт"	<a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>
Каталог периодических изданий "East View"	<a href="http://www.ivis.ru/">http://www.ivis.ru/</a>
Подписка Elibrary на коллекцию 129 российских журналов в полнотекстовом электронном виде	<a href="http://biblio.tsutmb.ru">http://biblio.tsutmb.ru</a>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения ноутбук, проектор, экран.

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Психология здоровья** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):  
к.пс.н., доцент

Ганичева И. А.

Рецензент (ы):  
к.п.н., доцент

Горская С.В

Кафедра общей педагогики и педагогики профессионального образования  
зав. кафедрой  
к.пс.н., доцент

Беганцова И. С.

Председатель МК психолого-педагогического факультета  
к.пс.н., доцент

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.04.2023 года, протокол №5

а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.