Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н., доцент А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н. Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОГИГИЕНА (ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ)»**

**Б1.В.ДВ.03.02**

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Образовательная программа:**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  магистерской подготовки  к.фарм.н., доцент Вощинина Н.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | **Малаховка 2020** | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 4 от 17.04.20)  Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Буторин В.В.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 947

**Составитель:**

В.А.Дерючева, к.п.н., доцент

кафедры педагогики и психологии. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Цицкишвили Н.И., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Никитина Е.Д., к.п.н., профессор

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | [**"Тренер"**](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-1** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

**ПК-3** Способен управлять подготовкой спортсменов сборных команд и анализировать ее эффективность

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗУН | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***Знать:*** основы психологии здоровья; понятие «психическое утомление» в спорте, его причины, последствия и направления профилактики;  ***Уметь:*** использовать знания о методах и средствах восстановления психического здоровья спортсменов.  ***Владеть:*** эффективными психологическими средствами восстановления после утомления спортсменов с целью повышения работоспособности |  | **УК-1** |
| ***Знать:*** психологические и социальные факторы здоровья; взаимосвязь психологического, социального и физического здоровья;  ***Уметь:*** применять знания о психологических и социальных факторах здоровья для психического восстановления спортсменов после нагрузок  ***Владеть:*** навыками применения знаний о психогигиене с целью регуляции психических состояний, снижение стресса | ***Т 05.003***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **ПК-3** |

**2.Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психогигиена» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается в 3 семестре очной формы и во 2 семестре - заочной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Промежуточная аттестация - зачет.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Очная форма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего** | **Семестр** |
| **3** |
| **Контактная работа с преподавателем** | **18** | 18 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Семинары | 14 | 14 |
| **Самостоятельная работа** | **54** | 54 |
| Промежуточная аттестация | **зачёт** | + |
| **Общая трудоемкость:** часы/зачетные единицы | **72** | 72 |
| **2** | 2 |

Заочная форма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего** | **Семестр** |
| **2** |
| **Контактная работа с преподавателем** | **10** | 10 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 2 | 2 |
| Семинары (С) | 8 | 8 |
| **Самостоятельная работа** | **62** | 62 |
| Промежуточная аттестация | **зачёт** | + |
| **Общая трудоемкость:** часы/зачетные единицы | **72** | 72 |
| **2** | 2 |

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | Основы психологии здоровья | Тема 1: История становления и современное состояние психологии здоровья.  Тема 2: Понятие здоровья. Определение психологии здоровья и задачи исследования.  Тема 3: Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры |
| 2 | Факторы психологического здоровья. | Тема 4: Психологические и социальные факторы здоровья  Тема 5: Понятие и факторы психического и физического здоровья  Тема 6: Оценка и самооценка физического и психического здоровья. |
| 3 | Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. | Тема 7: Психологические типы как формы психического здоровья  Тема 8: Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов  Тема 9: Акцентуации личности и психическое здоровье, аддиктивное поведение и его последствия. |

**5. Разделы дисциплины и виды учебной работы**

очная форма

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |  | |
| 1. | Психологическая основа здоровья | 4 | 2 | 8 | 14 | |
| 2. | Факторы психологического здоровья. | - | 6 | 18 | 24 | |
| 3. | Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. | - | 6 | 28 | 34 | |
|  | Итого | 4 | 14 | 54 | 72 | |

Заочная форма

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | С | СРС |  | |
| 1. | Психологическая основа здоровья | 2 | 2 | 22 | 26 | |
| 2. | Факторы психологического здоровья. | - | 2 | 20 | 22 | |
| 3. | Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. | - | 4 | 20 | 22 | |
|  | Итого | 2 | 8 | 62 | 72 | |

**6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Буторин, В.В. Психолого-педагогический аспект в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи: монография / МГАФК. - Малаховка, 2015. - 208 с. | 55 | - |
|  | Психология физической культуры и спорта. Г.Д. Горбунов Е.Н. Гогунов - М.: «Академия», 2009 | 30 | - |
|  | Педагогика физической культуры и спорта под ред. Карпушина Б.А. - М:. из-во Советский спорт, 2013 | 131 | - |
|  | *Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446058> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |
|  | *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |
|  | *Байкова, Л. А.* Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456365> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Психология. Петровский А. В., Ярошевский М.Г. Под ред. Богдановой Д.Я, Волкова И.П. М.: «Академия», 2001 | 1 | - |
|  | Педагогика и психология: Учебное пособие для студ. высших педагогических учеб. заведений А.А.Реан, Н.В.Бордовская. СПб.: Питер,2008-432с. | 187 | - |
|  | Некрасов В.П., Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М., «ФиС», 1985 | 22 | - |
|  | Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 c. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/36750.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |
|  | Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83204.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |

**6.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Психология физической культуры Под ред.Родионова А.В. М.: «Академия», 2010 | 137 | - |
|  | Психология физической культуры и спорта. Гогунов Г.Д., Горбунов Е.Н. М.: «Академия», 2009 | 30 | - |
|  | Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 c. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91404.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |
|  | Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 c. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/47105.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |  |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных.**

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <https://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Ianbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Энциклопедия психодиагностики <http://psylab.info>
13. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1**.Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине требуются мультимедийные аудитории и техническое обеспечение: видеопроектор и ноутбук.

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Психогигиена (психология здоровья)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ПСИХОГИГИЕНА (ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ)»**

**Образовательная программа:**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

*(уровень высшего образования - магистратура)*

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 4 от «17» апреля 2020 г.)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_В.В.Буторин

Малаховка, 2020 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-1** |  | **Знает:** систему знаний о психологических аспектах здоровья;  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад, устный опрос)**  **Умеет:** анализирует и обобщает опыт по профилактикепсихического переутомления и методах психического восстановления **(доклад, реферат)**  **Владеет:** методами ауторегуляции и психомышечной релаксации.  **(Практическая ситуация, доклад).** |
| **ПК-3** | ***Т 05.003***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **Знает:**  методы и средства психического восстановленияпосле физической нагрузки  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад, устный опрос)**  **Умеет** самостоятельно подбирать формы, методы, средства восстановления спортивной работоспособности  **Применять (дискуссии, практическая ситуация, реферат)**  **Владеет:** навыками анализа степени психического восстановления  **(Практическая ситуация)** |

1. **Типовые контрольные задания:**

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации*.***

**1.Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.

2. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.

3. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.

4. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.

5. Что представляют собой адаптационные резервы организма?

6. Перечислите и охарактеризуйте различные аспекты гармонии личности.

7. В чем состоит значение индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья?

8. Раскройте сущность девиантологического подхода к общественному здоровью;

охарактеризуйте связи социологического и психологического подходов к изучению

здоровья общества.

9. Охарактеризуйте показатели здоровья гендерных групп. Назовите теоретические модели, объясняющие различия в состоянии здоровья в зависимости от пола.

10. Дайте определение организационной патологии, перечислите ее признаки.

11. Что означает понятие «образ жизни»?

12. Каковы основные факторы, детерминирующие образ жизни?

13. Дайте определение понятия «отношение к здоровью». Назовите основные компоненты отношения к здоровью.

14. Дайте определение психического самоуправления. Какие виды психического саморегулирования вы знаете?

15. Перечислите основные виды ранней психотерапевтической помощи, опишите специфику ее теоретических основ и способов реализации.

16. Что такое внутренняя картина здоровья (ВКЗ) и каково ее значение в исследовании психологии здоровья?

17. Каковы причины и виды искажения ВКЗ?

18. Какие факторы можно отнести к наиболее важным для сохранения психического

здоровья студентов?

19. Раскройте концепцию психологического обеспечения профессиональной деятельности применительно к вопросу профессионального здоровья.

20. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».

21. Дайте общую характеристику поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.

22. Определите основные понятия геронтологии. Дайте характеристику двум основных подходам к проблеме профилактики старения, существующих в настоящее время.

23. Особенности современного состояния проблемы алкоголизма и наркомании в России.. 24. Дать определение понятиям: аддикция, аддиктивное поведение, девиантное поведение, деструктивное поведение, саморазрушающее поведение. Охарактеризовать эти виды поведения.

24. Характеристика зависимости как личностного психологического расстройства.

Склонность к зависимости как личностная характеристика.

25. Определение зависимости (по Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, ВОЗ). Признаки зависимости.

26. Проблема классификации зависимостей

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** ставится на зачете студенту, если он твердо знает материал, владеет основными понятиями и терминологией курса, грамотно излагает содержание основных разделов программы курса, не допуская существенных ошибок, правильно применяет теоретические знания при решении практических или ситуационных задач, имеет выполненные задания для самостоятельной работы студента.

Оценка **«не зачтено»** ставится студенту, не знающему значительной части программного материала, не владеющему основной терминологией и понятиями курса, при ответе на вопрос допускающему существенные ошибки, имеющему систематические пропуски аудиторных занятий без «отработанных» тем, невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

**Вопросы для устного опроса**

по дисциплине **«Психогигиена (психология здоровья)»**

**Раздел 1. Основы психологии здоровья.**

1. Раскройте понятие «здоровья» как системное.

2. Назовите критерии психического и социального здоровья и дайте их содержательную характеристику.

3. Что такое психологическая устойчивость личности?

4. Охарактеризуйте доминанты активности, выступающие как опоры психологической устойчивости личности.

5. Раскройте сущность психологических проблем при истероидной акцентуации личности и определите пути их психокоррекции.

6. Дайте определение понятия классового градиента здоровья. Приведите основные теоретические модели, объясняющие классовый градиент.

7. Охарактеризуйте основные механизмы действия стресса социальных изменений на здоровье популяции и общества.

8. Как влияют на душевное здоровье человека современные тенденции в развитии

жизнеобеспечивающей подсистемы культуры?

9. Каковы основные составляющие и принципы здорового образа жизни?

10. Опишите основные гендерные особенности отношения к здоровью.

11.Каково соотношение структуры Я-концепции и структуры ВКЗ?

12. Дайте определение профессиональной реабилитации, назовите ее принципы,

методы, этапы

**Раздел 2. Факторы психологического здоровья.**

1. Какие факторы влияют на профессиональную работоспособность.

2. Относительно каких психических процессов можно рассматривать возрастные

изменения?

3. Сопоставьте основные понятия: зависимость, аддикция, аддиктивное поведение, девиантное поведение, деструктивное поведение, саморазрушающее поведение.

4. Каковы различия в понимании зависимости?

5. Назовите общие признаки всех зависимостей.

6. Назовите основания для различных классификаций зависимостей.

7. Перечислите основные мотивы зависимостей.

8. Охарактеризуйте этапы формирования зависимого поведения у подростков.

9. Динамика отношения к наркомании в детско-юношеском возрасте.

10.Каковы последствия зависимого поведения?.

11. В чем заключается проблема созависимости?

12. Опишите основные теории алкоголизма.

3. Какие личностные особенности субъектов, предрасполагают к алкоголизму

4. Как изменяется характер при алкоголизации личности.

5. Охарактеризуйте психологические характеристики личности, зависимой от наркотиков.

6. Как изменяется самосознание, структура мотивов у больных анорексией?

7. «Зависимое расстройство личности» - положительный или отрицательный

феномен?

8. Какова роль психолога в различных основных типах профилактики.

9. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

10. В чем сущность понятия «физическое здоровье»?

**Раздел 3.** **Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья**.

1. Какие факторы можно отнести к наиболее важным для сохранения психического здоровья студентов?

2. Что является содержанием и смыслом концепции когерентности Антоновского?

3. В чем проявляются ранние симптомы стресса и выгорания в студенческой среде?

4. Какие меры можно отнести к профилактике синдрома выгорания в учебной среде?

**Критерии оценки:**

- **оценка «зачтено»** выставляется если студент правильно и развернуто ответил на поставленные вопросы; построил ответ логично, последовательно смоделировал пример, показал владение терминологическим аппаратом; сумел объяснять сущность, явлений, процессов, событий, проявил свободное владение монологической речью, при это допуская стилистические неточности. Допускается наличие одной-двух неточностей при употреблении терминологического аппарата;

- **оценка** **«не зачтено»** если студент не ответил на вопрос или при ответе обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, незнание основных вопросов теории, не умеет давать аргументированные ответы, слабо владеет монологической речью. В ответе отсутствует логичность и последовательность. Допускаются серьезные ошибки при употреблении терминологического аппарата.

**Вопросы для коллоквиума**

по дисциплине **«Психогигиена (психология здоровья)»**

**Раздел 1. Основы психологии здоровья**

1. Назовите подходы к трактовке понятия гармония в истории гуманитарной мысли.

2. Охарактеризуйте значение духовного бытия для личности.

3. Почему здоровье может рассматриваться как социальный феномен?

4. Опишите факторы, влияющие на здоровье мужчин и женщин в течение жизненного пути.

**Раздел 2. Факторы психологического здоровья.**

1. Что означает гендерный подход к здоровью?

2. В чем сущность понятия «здоровый образ жизни»?

3. Что такое физическая и психическая зависимость? Какое поведение соответствует понятию зависимое?

4. Что такое алкоголь? Каковы последствия употребления алкоголя?

5. Стадии развития алкоголизма у подростков и взрослых.

6. Какие личностные характеристики можно выделить у зависимых от ПАВ?

7. Охарактеризуйте личностные типы наркозависимых.

8. Факторы защиты от употребления ПАВ.

**Раздел 3.** **Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья**.

1. В чем состоит значение индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья?

2. Дайте определение понятия «акцентуации характера». Дайте характеристику видов акцентуаций.

3. Какова роль психологического типа в общем психическом здоровье индивида?

4. Какова роль акцентуации в общем психическом здоровье индивида?

5. Сформулируйте рекомендации по здоровому образу жизни для людей с различными психологическими типами и акцентуациями характера.

.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос коллоквиума не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

**Вопросы для докладов**

по дисциплине **«Психогигиена (психология здоровья)»**

**Раздел 2. Факторы психологического здоровья.**

1. Раскройте концепцию психологического обеспечения профессиональной

деятельности применительно к вопросу профессионального здоровья.

2. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».

3. Дайте общую характеристику поведенческих и психических реакций человека в

экстремальных ситуациях.

**Раздел 3. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья**.

1. Социальные факторы, детерминирующие возникновение и развитие зависимости.

2. Типы воспитания в семье и типы семей, создающих высокий риск возникновения

зависимого поведения.

3. Личностные (психологические) факторы, детерминирующие возникновение и

развитие зависимости.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется если: студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы, не допускает существенных неточностей в изложении материала, аргументирует научные положения, делает выводы и обобщения, доклад сопровождается демонстрационным материалом; аудиторией была понята суть изложенной информации, содержание доклада излагалось в свободной форме; докладчик может ответить на вопросы

- оценка «не зачтено» выставляется, если: студент не усвоил значительной части проблемы; допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом; отсутствует демонстрационный материал; аудитории непонятна суть изложенной информации, докладчик не может ответить по существу на вопросы; содержание доклада зачитывается.

**Темы для рефератов**

по дисциплине «Психология здоровья»

**Раздел 3.** **Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья**.

1. Основные проблемы психологии здоровья.

2. Проблема дифференциации здоровья и болезни.

3. Душевное и духовное здоровье.

4. Психологическая устойчивость как основной фактор сопротивляемости болезни.

5. Психология здоровья студентов.

6. Проблема мудрости в психологии.

7. Современные зарубежные концепции в психогеронтологии.

8. Профессиональная адаптация и здоровье.

9. Суицид как вариант кризисного состояния.

10. Современное состояние проблемы зависимости в России и зарубежом.

11. Проблема качества жизни и зависимость.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется если: студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы, не допускает существенных неточностей в изложении материала, аргументирует научные положения, делает выводы и обобщения, защита реферата сопровождается демонстрационным материалом; аудиторией была понята суть изложенной информации, содержание реферата излагалось в свободной форме; докладчик может ответить на вопросы.

- оценка «не зачтено» выставляется, если: студент не усвоил значительной части проблемы; допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом; отсутствует демонстрационный материал; аудитории непонятна суть изложенной информации, докладчик не может ответить по существу на вопросы; содержание реферата зачитывается.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Формирование компетенций, предусмотренных данной дисциплиной, предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее изучения путем планомерной работы на учебных занятиях и при выполнении самостоятельной работы.

Оценка результатов формирования компетенций складывается из:

- работы студента на учебных занятиях (посещение не менее 80% занятий);

- выполнения всех видов самостоятельной работы, предусмотренных настоящим Фондом оценочных средств;

- оценка за внутрисеместровую аттестацию выставляется студенту, с учетом посещаемости учебных занятий, его работы на занятиях и выполнения заданий в полном объеме, предусмотренных Фондом оценочных средств на текущую дату;

- в случае пропуска лекционного занятия студент должен предоставить в рукописном виде конспект лекции, а семинарского занятия – в письменном виде проработанные учебные вопросы, обсуждавшиеся на семинаре; срок предоставления заданий – на следующем занятии после пропущенного; в случае пропуска занятия, преподавателем может быть рассмотрена возможность выполнения студентом задания, предусматривающего работу в группе, на последующем семинарском занятии;

- при выставлении студенту оценки на экзамене преподавателем учитывается: знание фактического материала, с опорой на обязательную и дополнительную литературу по программе дисциплины; степень активности студента на семинарских занятиях и его подготовленности к ним; выполнение заданий для самостоятельной работы студента; логику, структуру, стиль и полноту содержания ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике.

- качество ответа студента на экзамене оценивается в соответствии с разработанными и утвержденными на заседании кафедры критериями оценки.

**Практическая ситуация**

**Раздел 2. Факторы психологического здоровья.**

Задача 1.

*Условия задачи:* Вы тренер должны обучить спортсменов методами ауторегуляции и психомышечной релаксации.

*Продемонстрируйте выполнение методов ауторегуляции и психомышечной релаксации.*

Задача 2.

*Условия задачи:* У спортсмена перед стартом наблюдается следующая симптоматика его психического состояния: значительное преобладание двигательной заторможенности, заторможенные реакции на вопросы, поверхностное дыхание, по прежнему сохраняется высокий тонус мышц, потливость, эмоциональная апатия, он понимает, что соревнование завершено и он занял призовое место, но жалуется на то, что не испытывает эмоции, только желание как можно скорее покинуть место соревнования.

*Ответьте на вопрос: какое постсоревновательное состояние у спортсмена и какие методы психологического восстановления вы предложите?*

**Раздел 3. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья**.

Задача 1. Определить причину психоэмоционального срыва

*Условия задачи:* Спортсмен после игры, на фоне проигрыша, жалуется на то, что чувствует себя «разбитым», обвиняет своих партнеров в неудачах и в следующих соревнованиях отказывается выступать ссылаясь на упадок сил.

*Проанализируйте ситуацию и предложите обосновав формы, методы, средства восстановления спортивной работоспособности*

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при письменном изложении раскрывает сути выполняемого задания, не допускает существенных ошибок.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при письменном изложении не может раскрыть суть выполняемого задания.

ПАСПОрт компетенций ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Направление подготовки49.04.01 Физическая культура *(уровень высшего образования - магистратура)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Обобщенная трудовая функция | Трудовая  функция | ЗУНы | \*Индикаторы достижения  ***(проверяемое***  ***действие)*** |
| **УК-1**  Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий |  |  |  | ***Знать:*** основы психологии здоровья; понятие «психическое утомление» в спорте, его причины, последствия и направления профилактики;  ***Уметь:*** использовать знания о методах и средствах восстановления психического здоровья спортсменов.  ***Владеть:*** эффективными психологическими средствами восстановления после утомления спортсменов с целью повышения работоспособности | **Знает:** систему знаний о психологических аспектах здоровья;  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад, устный опрос)**  **Умеет:** анализирует и обобщает опыт по профилактикепсихического переутомления и методах психического восстановления **(доклад, реферат)**  **Владеет:** методами ауторегуляции и психомышечной релаксации.  **(Практическая ситуация, доклад).** |
| **ПК-3**  Способен управлять подготовкой спортсменов сборных команд и анализировать ее эффективность |  | ***G*** *Руководство пополнением и подготовкой спортивного резерва* | ***Т 05.003***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | ***Знать:*** психологические и социальные факторы здоровья; взаимосвязь психологического, социального и физического здоровья;  ***Уметь:*** применять знания о психологических и социальных факторах здоровья для психического восстановления спортсменов после нагрузок  ***Владеть:*** навыками применения знаний о психогигиене с целью регуляции психических состояний, снижение стресса | **Знает:**  методы и средства психического восстановленияпосле физической нагрузки  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад, устный опрос)**  **Умеет** самостоятельно подбирать формы, методы, средства восстановления спортивной работоспособности  **Применять (дискуссии, практическая ситуация, реферат)**  **Владеет:** навыками анализа степени психического восстановления  **(Практическая ситуация)** |