*Набор 2021г*.

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.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о. проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П. Морозов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 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»

*«*Управление спортивной подготовкой в футболе и хоккее»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета  магистерской подготовки,  канд. фармацевт. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вощинина  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 5  от «30» мая 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., доцент В.В. Буторин    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка, 2023**

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.пс.н., доцент

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

**Рецензенты:**

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

К.С. Дунаев, профессор, д.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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 27 апреля 2023 г. N 362н | **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 | ***Не используются*** | **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***  **D/01.7**  Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание | **ПК-3** |

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

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

Дисциплина изучается в 3 семестре очной формы обучения и во 2 семестре - заочной. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа. Промежуточная аттестация - зачет.

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

*очная форма обучения*

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

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего** | **Семестр** |
| **2** |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **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 | История становления и современное состояние психологии здоровья.  Понятие здоровья. Определение психологии здоровья и задачи исследования.  Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры |
| 2 | Факторы психологического здоровья | Психологические и социальные факторы здоровья  Понятие и факторы психического и физического здоровья  Оценка и самооценка физического и психического здоровья. |
| 3 | Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья | Психологические типы как формы психического здоровья  Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов  Акцентуации личности и психическое здоровье, аддиктивное поведение и его последствия. |

**5. Разделы дисциплины и виды занятий**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 обучения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** |
|  | Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. - М. : АКАДЕМИЯ, 2009. - 254 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5736-1 : 484.00. | 30 |
|  | *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167> (дата обращения: 29.06.2023). | 1 |
|  | *Одинцова, М. А.* Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164> (дата обращения: 29.06.2023). | 1 |
|  | Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 365 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6833-6 : 540.71. | 137 |
|  | Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. - М. : Проспект, 2010. - 458 с. : ил. - Библиогр.: с. 449-455. - ISBN 978-5-392-00792-9 : 216.60. | 2 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** |
|  | Гаврилова Е. А. Стрессорный иммунодефицит у спортсменов : монография / Е. А. Гаврилова. - М. : Советский спорт, 2009. - 190 с. : ил. - Библиогр.: с. 176-189. - ISBN 978-5-9718-0407-9 : 489.50. | 5 |
|  | Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К вопросу о модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. - М. : Советский спорт, 2007. - 188 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0237-2 : 210.00. | 2 |
|  | Лемус В. Б. Стресс и иммунитет спортсмена : лекция / В. Б. Лемус ; ГДОИФК. - Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1986. - 38 с. - 0.20. | 2 |
|  | Либина, А. В.  Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 29.06.2023). | 1 |
|  | Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 c. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88104.html (дата обращения: 29.06.2023). | 1 |
|  | Психология соревновательной деятельности спортсмена / СибГУФК. - Омск, 2010. - 263 с. : ил. - ISBN 978-5-91930-005-2. | 1 |
|  | Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие / В. Ф. Сопов ; РГУФК. - М. : Академический Проект : Трикста, 2005. - 128 с. : ил. - Библиогр.: с. 118-120. - ISBN 5-8291-0589-6 : 79.69. | 100 |
|  | Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учебное пособие / Е. М. Хекалов. - 2-е изд. - М. : Советский спорт, 2003. - 63 с. : ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - ISBN 5-85009-819-4 : 63.68: 60.48. | 5 |
|  | Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/19530.html (дата обращения: 29.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |

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

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
15. Энциклопедия психодиагностики <http://psylab.info>
16. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

**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 № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ПСИХОГИГИЕНА (ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ)»**

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Образовательная программа:**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 5 от «30» мая 2023 г.)

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

Малаховка, 2023

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-1** | Отсутствуют | **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***  **D/01.7**  Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание | **Знает:** методы и средства психического восстановленияпосле физической нагрузки  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад, устный опрос)**  **Умеет** самостоятельно подбирать формы, методы, средства восстановления спортивной работоспособности **(дискуссии, практическая ситуация, реферат)**  **Владеет:** навыками анализа степени психического восстановления **(Практическая ситуация)** |

1. **Типовые контрольные задания:**

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

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

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине студент должен изучить вопросы к зачёту, представленные в фонде оценочных средств, опираясь на содержание основной и дополнительной литературы, предусмотренной программой дисциплины. На зачёте студент отвечает на два вопроса, предложенных преподавателем дисциплины. На подготовку ответов на вопросы студенту отводится 15-20 минут. В случаях затруднения при ответе на вопрос или неполном ответе студента, преподаватель может задать наводящие или дополнительные вопросы в рамках изучаемой дисциплины. В случае неудовлетворительного ответа студента на заданные вопросы, преподаватель имеет право отправить студента на повторную сдачу зачёта.

**Критерии оценки:**

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

- 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.

**2.3 Вопросы для устного опроса**

**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.

13. Какие личностные особенности субъектов, предрасполагают к алкоголизму

14. Как изменяется характер при алкоголизации личности.

15. Охарактеризуйте психологические характеристики личности, зависимой от наркотиков.

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

17. «Зависимое расстройство личности» - положительный или отрицательный феномен?

18. Какова роль психолога в различных основных типах профилактики.

19. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

20. 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.

**2.4 Вопросы для коллоквиума**

**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.

**2.5 Вопросы для докладов**

**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 «5 баллов»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «4 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «3 балла»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подачедоклада есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

**- оценка «2 балла»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте;

**- оценка «0 баллов»** выставляется обучающемуся если студент проигнорировал данный вид учебной работы или содержание доклада не соответствует заявленной в названии тематике или в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в подаче доклада есть логические нарушения в представлении материала; не представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть многочисленные лексические, стилистические и иные ошибки в изложениии орфографические, пунктуационные, грамматические ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

**2.6 Темы для рефератов**

**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:**

**Общие требования к письменным работам:** к проверке не принимается работане оформленная в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления работ (ГОСТ 2003) не имеющая чёткой структуры (титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, литература, приложения); содержащая менее 30% собственного текста и более 10% заимствования из одного источника (интернет-ресурсы). Оценка работы будет снижена на балл за нарушение сроков предоставления работы на проверку (к защите), сроки установлены преподавателем дисциплины индивидуально для каждой работы.

**«отлично»**- работа соответствует общим требованиям, содержание соответствует заявленной в названии тематике; в тексте отсутствуют логические нарушения в изложении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу, в тексте работы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала; знание учащимся изложенного материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть работы.

**«хорошо»**— содержание соответствует заявленной в названии тематике; работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; работ имеет чёткую структуру; в тексте отсутствуют логические нарушения в изложении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала; знание учащимся изложенного материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть работы.

**«удовлетворительно»**- содержание соответствует заявленной в названии тематике; в целом работа оформлена в соответствии с общими требованиями написания, но есть погрешности в техническом оформлении; работа имеет чёткую структуру, но в тексте есть логические нарушения в изложении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, но студент затрудняется в изложении и аргументации сути работы

**«неудовлетворительно»**- не соответствует общим требованиям, написания работы, содержание не соответствует заявленной в названии тематике; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения структуры; в тексте есть логическое несоответствие в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; работа не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании работы «неудовлетворительно» она должна быть переделана в соответствии с полученными замечаниями и сдана на проверку заново не позднее срока окончания приёма.

Не получив максимальную оценку, студент имеет право с разрешения преподавателя доработать текст, исправить замечания и вновь сдать работу на проверку.

**2.7 Практическое задание**

**Раздел 2. Факторы психологического здоровья.**

Задание 1. Вы – тренер и должны обучить спортсменов методами ауторегуляции и психомышечной релаксации.

*Продемонстрируйте выполнение методов ауторегуляции и психомышечной релаксации.*

Задание 2. 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**.

Задание 1. 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, о*пределите причину психоэмоционального срыва *и предложите формы, методы, средства восстановления спортивной работоспособности.*

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он правильно выполняет практические задания, применяя изученный материал, владеет понятиями и терминологией изучаемой дисциплины.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не может не владеет основной терминологией и понятиями изучаемой дисциплины, не может ответить на уточняющие вопросы или проигнорировал данный вид учебной работы.

**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 зачете 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 зачете оценивается в соответствии с разработанными и утвержденными на заседании кафедры критериями оценки.