

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Психология здорового образа жизни**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры  
44.04.01.21 Биолого-географическое образование и безопасность жизнедеятельности

Для набора 2026 года

Квалификация  
Магистр

**КАФЕДРА биолого-географического образования и здоровьесберегающих дисциплин****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Курс Вид занятий	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): канд. филос. наук, Доц., Лапшина И.В.

Зав. кафедрой: Подберезный В.В.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Обеспечение будущего учителя научно-методической и психологической практической
1.2	основами профессиональной педагогической деятельности по формированию установки на
1.3	здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-6:	Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.1:	Проектирует и использует психолого-педагогические технологии образовательной деятельности обучающихся с учетом их личностных и возрастных особенностей
ОПК-6.2:	Разрабатывает индивидуально-ориентированные образовательные маршруты и программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений), необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями
ПКР-5:	Способен организовывать научно-исследовательскую деятельность обучающихся
ПКР-5.1:	Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности
ПКР-5.2:	Умеет подготавливать проектные и научно-исследовательские работы с учетом нормативных требований; консультировать обучающихся на всех этапах подготовки и оформления проектных, исследовательских, научных работ
ПКР-5.3:	Владеет навыками организации и проведения учебно-исследовательской, научно-исследовательской, проектной и иной деятельности в ходе выполнения профессиональных функций
УК-6:	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
УК-6.1:	Определяет личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
УК-6.2:	Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов
УК-6.3:	Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
Показатели и критерии оценки качества здорового образа жизни (соотнесено с индикатором ПКР-5, УК-6) факторы, дестабилизирующие возможность реализации здоровьесберегающих установок и претворение в жизнь здорового образа жизни личности (соотнесено с индикатором ПКР-5, УК-6).
<b>Уметь:</b>
Организовывать и управлять процессом целенаправленного формирования психологически здорового образа жизни (соотнесено с индикатором ОПК-6); диагностировать и анализировать существующую образовательную среду на неоспоримость фактора здорового образа жизни (соотнесено с индикатором ПКР-5, УК-6)
<b>Владеть:</b>
Методическим инструментарием процесса формирования психологически здорового образа жизни (соотнесено с индикатором ПКР-5, УК-6), способами предупреждения и преодоления угроз и рисков разрушения возможности его воплощения (соотнесено с индикатором ПКР-5, УК-6); приемы проведения дискуссии, групповой работы, самостоятельного анализа случаев, возникающих в практической работе школьного учителя, связанных с проблемами здорового образа жизни (соотнесено с индикатором ПКР-5, УК-6); навыками работы с различными сетевыми ресурсами для анализа запросов и результатов мониторинга психологической безопасности; психопрофилактики формирования здорового образа жизни (соотнесено с индикатором ОПК-6, УК-6);

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Теория здорового образа жизни.

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Теоретический анализ психологической безопасности образовательной среды. Содержание понятий «здоровье?», «болезнь?», «психологическое здоровье?». Определение «здоровья» в Уставе Всемирной организации здравоохранения, определения болезни адаптации в медико-физиологических и психологических критериях.	Лекционные занятия	2	2	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.2	Психологические основы психогигиены, психопрофилактики и реабилитации. Образовательная среда: основные подходы к рассмотрению феномена. Психологический комфорт и здоровый образ жизни. Факторы дестабилизации психологического комфорта и здорового образа жизни. Проектирование и технологии формирования здорового образа жизни в условиях образовательной среды. Общая характеристика процесса формирования психологического здоровья.	Практические занятия	2	2	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.3	Психологическая служба в школе как фактор здорового образа жизни в школе. Служба психолого-педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни и особенности её организации. Моделирование здоровой жизни. Анализ образа жизни на здоровье. Мероприятия по обеспечению психологического здоровьеобеспечения.	Практические занятия	2	2	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.4	Теоретический анализ здорового образа жизни 2. Проектирование и технологии формирования здорового образа жизни в условиях образовательной среды 3. Психологическая служба в школе как фактор здорового образа жизни в школе 4. Оценка уровня и качества здорового образа жизни	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.5	5. Определение психологии здоровья и задачи исследования 6. Факторы здоровья 7. Античная концепция здоровья 8. Адаптационная модель здоровой личности 9. Антропоцентрический эталон здоровья 10. Модель здоровой личности 11. Психологические приёмы оптимизации образовательного процесса, нацеленного на формирование у воспитанников установки на здоровый образ жизни.	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.6	12. Психологическое здоровье учителя и ресурсы его сохранения. 13. Психические состояния: систематизация и влияние на здоровый образ жизни 14. Социально-психологические характеристики взаимодействия и общения учителя с людьми разного возраста по вопросам здорового образа жизни	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.7	15. Перспективы совершенствования форм и психологических методов формирования здорового образа жизни в условиях системы образования. 16. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья 17. Компоненты здорового образа жизни	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1

					ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.8	Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека. Понимание гомеостаза и процесса адаптации. Понятия вершины жизненного самоопределения, самоактуализации, оптимума. Понятие внутренней картины болезни: структура и становление. Понимание здоровья в психосоматике и психологии телесности.	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
1.9	Предотвращение расстройств и укрепление здоровья. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения. Методы профилактики и укрепления здоровья.	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
<b>Раздел 2. Психология здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.</b>					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Определение психологии здоровья и задачи исследования. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Функции, критерии и компоненты здоровья. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.).	Лекционные занятия	2	2	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.2	Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности. Адаптационная модель здоровой личности. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	Практические занятия	2	2	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.3	Структура образа жизни в представлении разных авторов. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости.	Практические занятия	2	2	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.4	1. Предмет психологии здоровья. 2. Значение неосознаваемого в происхождении болезни. 3. Патохарактерологическое развитие личности. 4. Уточните значимость для здоровья биологических факторов.	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3

2.5	. 5. Влияние социальных факторов в психопатизации личности. 6. Определите индивидуальные критерии и цели здорового образа жизни. 7. Перечислите компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье. 8. Определения здоровья. 9. Критерии психического и социального здоровья. 10. Основные принципы гуманистической психологии.	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.6	11. В чем проявляется психологическая устойчивость и психологическая зависимость. 12. Уточните содержание понятий ? безопасность труда?, ?профессиональная работоспособность?, ?профессиональная реабилитация?. 13. Особенности античной модели здоровья. 14. Особенности адаптационной модели здоровья. 15. Проблематичность адаптационной модели здоровья	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.7	Уровни психической саморегуляции. 2. Понятие эмоционального выгорания и методы его профилактики. 3. Роль социальной поддержки в плане профилактики эмоционального выгорания. 4. Понятие ?внутренний конфликт? и индикаторы его присутствия. 5. Особенности ?внутреннего конфликта? работников образования и работа с ним. 6. Саморегуляция посредством изменения притока нервной импульсации. 7. Аутогенная тренировка. 8. Саморегуляция посредством изменения внешних условий. 9. Эмоционально-волевой уровень регуляции. 10. Самообладание. Самоубеждение. Самоприказ. Самовнушение. Самоподкрепление.	Самостоятельная работа	2	8	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.8	Здоровье как форма и уровень общественной жизни. Определение ВОЗ. Различные подходы к психологии здоровья: нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросс - культурный, дискурсивный, аксиологический, интегративный подходы. Акмеология и метод изучения «эталонов» человеческой жизни. Акмеологические инварианты профессионализма Валеология как наука о здоровье, здоровом образе жизни. Структурное понимание здоровья: фи- зиологический уровень, психический уровень, социальный уровень благополучия	Самостоятельная работа	2	7	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3
2.9	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	2	9	ПКР-5 ОПК-6 УК-6 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Нижегород. гос. пед. им. М. Горького	Анализ художественного произведения мировой литературы в школе и вузе: Метод. рек. для студентов филолог. фак.	Н. Новгород: Изд-во НГПИ, 1991	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
2	Петровский, В. А., Калиненко, В. К.	Личностно-развивающее взаимодействие	Ростов н/Д: Изд-во Рост. пед. ун-та, 1995	1 экз.
3	Андреева, А. Д., Воронова, А. Д.	Практическая психология образования: Учеб. для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений	М.: Сфера, 1998	1 экз.
4	Крысько В.Г.	Психология и педагогика в схемах и таблицах: Учеб.-метод. пособие	Минск: Харвест, 1999	1 экз.
5	Абрамова Г.С.	Возрастная психология: Учебник для студентов высш. учеб. заведений	Екатеринбург: Деловая кн., 1999	1 экз.
6	Абрамова Г.С.	Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие для студентов вузов	М.: Академия, 1999	1 экз.
7	Покрасс М.Л.	Терапия поведением: Методика для активного психотерапевта и для всех, ищущих выхода; Бесчеловечные идеалы человечества; Как мы выбираем будущее	Самара: Издат. Дом "БАХРАХ", 1997	1 экз.
8	Шевандрин Н.И.	Социальная психология в образовании: Учеб. пособие	Ростов н/Д: РГПУ, 1994	1 экз.
9	Душков Б.А.	Психология типов личности	М.; Екатеринбург: Академ. Проект: Деловая кн., 1999	1 экз.
10	Стефаненко Т.Г.	Этнопсихология: Учеб. для студентов вузов по спец. "Психология"	М.: Ин-т психологии РАН "Академ. проект", 1999	1 экз.
11	Выготский, Лев Семенович	Педагогическая психология	М.: Педагогика, 1991	1 экз.
12	Лукашенок О.Н., Щуркова Н.Е.	Конфликтологический этюд для учителя	М.: Роспедагентство, 1998	1 экз.
13		Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений и [фак. нач. кл. высш. учеб. заведений]	М.: Академия, 1998	2 экз.
14	Шибутани Т.	Социальная психология: Пер. с англ.	Ростов н/Д: Феникс, 1998	3 экз.
15	Немов, Р. С.	Основы психологического консультирования: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Психология"	М.: Владос, 1999	2 экз.
16	Аверин, В. А.	Психология личности: Учеб. пособие	СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999	1 экз.
17	Столяренко, Л. Д.	Основы психологии: Практикум: [Для студентов вуза]	Ростов н/Д: Феникс, 1999	8 экз.
18	Иващенко Ф.И.	Психология воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений	Минск: Універсітэцкае, 1999	2 экз.
19	Андреева Г.М.	Социальная психология: Учеб. для высш. шк.	М.: Аспект Пресс, 2000	9 экз.

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

## 5.3. Перечень программного обеспечения

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:  
- столы, стулья;

- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

#### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
код и наименование компетенции			
<i>УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные принципы психологической помощи и поддержки в рамках социальной сферы; способы формирования мотивации для получения психологической помощи;</li> <li>– техники психологической поддержки и сопровождения во время волонтерских проектов и программ</li> </ul>	<p>Формирует ответы на поставленные вопросы, решает тестовое задание.</p>	<p>Полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры.</p>	<p>Т - тест (Т 1-10) З-зачет (З 1-31)</p>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать рекомендации для работников и организаций социальной сферы по психологическому просвещению, учитывая их конкретные задачи;</li> <li>– организовывать и проводить тренинги, семинары и другие формы обучения;</li> <li>– оказывать психологическую поддержку</li> </ul>	<p>Подбирает литературу и базы данных (знаний), необходимые для подготовки реферата.</p>	<p>Соответствие литературы проблеме исследования, целенаправленность поиска и отбора информации.</p>	<p>Р – реферат (Р 1-10) Э -эссе (Э-15-20) З-зачет (З 1-31)</p>

волонтерам и участникам программ			
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения программ и тренингов в социальной сфере;</li> <li>умением адаптировать и применять техники психологической поддержки в конкретных ситуациях, а также умением эффективно работать с волонтерами и участниками программ.</li> </ul>	<p>Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Умение использовать простейшие методики, позволяющие оценить уровень физической подготовленности</p>	<p>Р – реферат (Р 6-12) З-зачет (З 1-34) Э -эссе (Э-10-12)</p>
<p><i>ОПК-6: Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями</i></p>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания;</li> <li>– методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся, развития нравственных чувств (совести, долга, эмпатии, ответственности и др.),</li> <li>– формирования нравственного облика (терпения, милосердия и др.), нравственной позиции (способности различать добро и зло, проявлять самоотверженность, готовности к</li> </ul>	<p>Может найти необходимую литературу, используя современные информационно-коммуникационные технологии и глобальные информационные ресурсы.</p>	<p>Владение методами самоконтроля. Умение применить знания, полученные в учебном процессе на практике.</p>	<p>Р – реферат (Р 1-10) З-зачет (З 1-31) Э -эссе (Э-8-12)</p>

<p>преодолению жизненных испытаний) нравственного поведения.</p> <p>– документы, регламентирующие содержание базовых национальных ценностей</p>			
<p><i>Уметь:</i></p> <p>– создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку.</p>	<p>Умеет приводить примеры; умение отстаивать свою позицию.</p>	<p>Полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры.</p>	<p>Э -эссе (Э-15-20) З-зачет (З 1-31)</p>
<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами и приемами становления нравственного отношения обучающейся окружающей действительности;</p> <p>– способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие духовных ценностей (индивидуально-личностных, общечеловеческих, национальных, семейных и др.)</p>	<p>Приводит примеры; умеет отстаивать свою позицию.</p>	<p>Умение применить знания, полученные в учебном процессе на практике.</p>	<p>Т - тест (Т 20-35) З-зачет (З 1-31)</p>
<p><i>ПКР-5: Способен организовывать научно-исследовательскую деятельность обучающихся</i></p>			
<p><i>Знать:</i></p> <p>– современные научные достижения в избранной профессиональной деятельности;</p> <p>– основы планирования научно-</p>	<p>Находит необходимую литературу, использует современные информационно-коммуникационные</p>	<p>Полнота и содержательность ответа, умение приводить примеры.</p>	<p>Р – реферат (Р 11-15) З-зачет (З 1-31)</p>

<p>исследовательской работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы педагогических исследований;</li> <li>– современные информационные технологии;</li> <li>– основы использования методов математической статистики в педагогических исследованиях;</li> <li>– способы представления результатов научных исследований.</li> </ul>	<p>технологии и глобальные информационные ресурсы.</p>		
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать научно-исследовательскую деятельность обучающихся;</li> <li>– осуществлять педагогическое взаимодействие с обучающимися при проведении ими научно-исследовательской работы;</li> <li>– анализировать результаты научных исследований совместно с обучающимися;</li> <li>– консультировать обучающихся по проведению научных исследований;</li> <li>– использовать результаты научных исследований обучающихся в учебно-воспитательном процессе.</li> </ul>	<p>Умеет пользоваться дополнительной литературой при подготовке к занятиям; соответствие представленной в ответах информации материалам лекции и учебной литературы, сведениям из информационных ресурсов Интернет</p>	<p>Умение применить знания, полученные в учебном процессе на практике.</p>	<p>Т - тест (Т 20-35) 3-зачет (З 1-31)</p>

<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками руководства научно-исследовательской деятельностью различных категорий обучающихся; 1</li> <li>– навыками использования результатов научно-исследовательской деятельности в учебно-воспитательном процессе.</li> </ul>	<p>Находит необходимую литературу, использует современные информационно-коммуникационные технологии и глобальные информационные ресурсы.</p>	<p>Владение методами самоконтроля. Умение применить знания, полученные в учебном процессе на практике.</p>	<p>Т - тест (Т 1-20) З-зачет (З 1-31)</p>
---	--	--	---

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Вопросы к зачету**

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.
3. Классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
5. Здоровье, его компоненты.
6. Адаптационные резервы.
7. Двигательная активность и здоровье.
8. Подходы и методы оценки физического здоровья.
9. Гармония личности и здоровье.
10. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
11. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья.
12. Акцентуации личности. Виды.
13. Отношение к здоровью.
14. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
15. Основы рационального питания.
16. Гигиена и здоровье.
17. Двигательная активность и здоровье.
18. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
19. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
20. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
21. Факторы риска и стадии развития зависимости.
22. Психическая саморегуляция, ее виды.
23. Обучение и психическое здоровье.
24. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
25. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
26. Феномен профессионального "выгорания" его причины и методы предупреждения.

27. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
28. Античная модель здоровья.
29. Адаптационная модель здоровья.
30. Гуманистическая модель здоровой личности.
31. Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» (85-100 баллов) выставляется студенту, если владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.
- оценка «хорошо» (70-75 баллов) не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определений понятий.
- оценка «удовлетворительно» (50-65) не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении.

#### **Темы рефератов**

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата.

- 1) титульный лист;
  - 2) содержание;
  - 3) введение;
  - 4) основную часть;
  - 5) заключение;
  - 6) список использованной литературы.
- Оптимальный объем 15-20 страниц печатного текста.

1. Лидеры России в создании современных систем охраны психического здоровья.
2. элементов психического и эмоционального здоровья по Н. Мак-Вильямс.
3. Акмеология. Определение, задачи и цели.
4. Проблема здоровья в психологии.
5. Определение здоровья Всемирной организации здравоохранения.
6. Неразрывность связи психики и сомы в состоянии здоровья и болезни.
7. Здоровье и адаптация в психофизиологической характеристике.
8. Определение адекватных и неадекватных факторов.
9. Понятие резерва психофункциональных возможностей.
10. Понятие «внутренней картиной здоровья».
11. Понятия объективного состояния здоровья.
12. Самочувствие как субъективное восприятие своего состояния.
13. 4 группы по состоянию психического здоровья.
14. Понятие «внутренней картины болезни».
15. Психологическая структура «внутренней картины болезни».
16. «Масштаб переживаний» и поведение в состоянии болезни.
17. Патогенное влияние болезни на психику.

18. Донозологические состояния здоровья.
19. Основы психологии здоровья
20. Критерии психического и социального здоровья.
21. Понятие «физическое здоровье».
22. Адаптационные резервы организма.
23. Общее представление о психической устойчивости.
24. Вера как опора психологической устойчивости.
25. Составляющие психологической устойчивости.
26. Гармония личности как гуманитарная проблема.
27. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.
28. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.
29. Психологическая устойчивость как следствие снижения устойчивости.
30. Понятие профессионального здоровья.
31. Факторы профессиональной работоспособности.
32. Профессиональная реабилитация.
33. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности.
34. Проблема здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
35. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
36. Психологические факторы здоровья.
37. Факторы физического здоровья.

**Критерии оценивания. Максимальный балл – 40.**

**В каждом варианте по 8 вопросов. Ответ на каждый вопрос оценивается в 5 баллов.**

40 -36 баллов, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе грамотное и логически стройное.

35 – 28 баллов, оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе грамотное и логически стройное, но с отдельными лексическими погрешностями.

27 – 20 баллов, оценка «удовлетворительно», выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, но ответ содержит отдельные ошибки.

0 – 19 баллов, оценка «неудовлетворительно», если ответ содержит грубые ошибки, продемонстрировано непонимание сущности излагаемых вопросов.

**Примерные вопросы к тесту.**

1. Акцентуации личности — это: крайний вариант нормы
2. \_\_\_\_\_ здоровьем называют характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности. Профессиональным
3. В гигиене старости первостепенное значение имеют: умеренные ежедневные физические упражнения
4. Центральное звено аутогенной тренировки, развитие навыка расслабления мышц — это: релаксация

5. Внешнее проявление уровня физической активности: уровня развития физических качеств и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека, — это: физическая подготовленность
6. Отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию — это: толерантность
7. Приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами, правилами называется: регулированием
8. \_\_\_\_\_ — это психологический защитный механизм, попытка личности доказать с целью самоутверждения, что поведение рационально и оправданно и потому социально одобряемо. Рационализация
9. К \_\_\_\_\_ относят: деградацию почвы, ее загрязнение тяжелыми металлами и другими вредными веществами; загрязнение атмосферы вредными веществами, электромагнитными и ионизирующими излучениями; кислотные дожди; разрушение озонового слоя; смог. экологическим катастрофам
10. \_\_\_\_\_ — это снижение двигательной активности. Гипокинезия
11. \_\_\_\_\_ называется процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда — профессиональная среда». Профессиональной адаптацией
12. Идея целостного комплексного рассмотрения человека наиболее полно реализуется при использовании системного подхода

**Критерии оценивания. Максимальное количество баллов 20.**

**Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащие 10 тестов.**

**Каждый тест содержит 3 ответа, один из которых верный.**

**Правильный ответ на каждый тест оценивается в 2 балла.**

**Правильный ответ в тесте обозначен знаком «+».**

19-20 баллов – оценка «отлично».

17-18 баллов – оценка «хорошо».

15-16 баллов – оценка «удовлетворительно».

0-14 балла – оценка «неудовлетворительно».

### **Примерные темы эссе.**

1. Концептуальные подходы и теоретико-методологические направления изучения отношения общества к здоровью.

2. «Отношение к здоровью» как социально - психологическое понятие.

3. Самооценка индивида в понимании собственного здоровья.

4. Роль ценности здоровья в структуре ценностей индивида.

5. Удовлетворенность индивида здоровьем и жизнью в целом.

6. Вариативность мотивов деятельности индивида, направленных для сохранения здоровья.

7. Традиционное понимание оценки состояния здоровья населения.

8. Социальные нормы в отношении общественной ценности здоровья.

9. Социальная политика в сфере общественного здоровья.

10. Классификация и структура факторов, формирующих здоровье.

11. Биомедицинские факторы формирования здоровья.

12. Социально-экономические факторы формирования здоровья.

13. Поведенческие факторы формирования здоровья.

14. Социально-демографические факторы, влияющие на понимание ценности здоровья.

15. Этнокультурные факторы, влияющие на понимание ценности здоровья.

16. Психосоциальные факторы, влияющие на понимание ценности здоровья индивидом.

17. Институт семьи, как субъект первичной социализации индивида в сфере здоровья.

18. Школа как субъект формирования здоровья и воспитания ценностного отношения к нему.

19. Система здравоохранения и здоровья.

20. Роль и место средств массовой информации в формировании ценностного отношения социума к здоровью.

21. Приоритеты государства как института охраны здоровья.

22. Индивидуальные возможности управления здоровьем и возможности его реализации.

23. Регуляция здоровья на индивидуально личностном уровне.

24. Роль семьи и внутрисемейных отношений в процессе формирующейся валеоустановки.

25. Самодостаточный (ресурсный) тип валеоустановки — ориентация на самостоятельное поддержание здоровья и следование здоровому образу жизни.

26. Дефицитарный тип валеоустановки – ощущение недостаточности собственных ресурсов для обеспечения здорового образа жизни

27. Манипулятивный тип валеоустановки — собственное самочувствие выступает как инструмент манипуляции по типу: “Я себя плохо чувствую, поскольку со мной плохо обращаются”

28. Эмоциональное отношение к проблемам здоровья, их субъективная оценка и переживание.

29. Поведенческие стереотипы, направленные на преодоление болезни и поддержание здоровья.

30. Стратегии активного поведения по укреплению своего здоровья и преодолению болезней.

**Критерии оценивания. Максимальный балл – 40.**

**В каждом варианте по 8 вопросов. Ответ на каждый вопрос оценивается в 5 баллов.**

40 -36 баллов, оценка «отлично» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе грамотное и логически стройное.

35 – 28 баллов, оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, изложение материала при ответе грамотное и логически стройное, но с отдельными лексическими погрешностями.

27 – 20 баллов, оценка «удовлетворительно», выставляется студенту, если изложенный материал фактически верен, продемонстрированы глубокие знания, в объеме пройденной программы в соответствии с поставленными программой курса целями и задачами обучения, но ответ содержит отдельные ошибки.

0 – 19 баллов, оценка «неудовлетворительно», если ответ содержит грубые ошибки, продемонстрировано непонимание сущности излагаемых вопросов.

**3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию. **Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета по итогам бально - рейтинговой системы. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование») магистратура 44.04.01.21 «Биолого-географическое образование и безопасность жизнедеятельности» предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия;

В ходе лекционных занятий рассматриваются необходимый объем знаний, навыков, умений в сфере формирования у студентов систематизированных знаний в области безопасности жизнедеятельности человека и защиты человека от негативных факторов чрезвычайных ситуаций. Даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, систематизируются знания студентов в области применения в профессиональной деятельности методик сохранения и укрепления здоровья учащихся; формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- письменно решить домашнее задание, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад или сообщение по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

### 1. Правила-требования для студентов при проведении аудиторной работы:

- посещать лекционные и практические занятия;
- записываться на каждом занятии в список посещения занятий;
- не опаздывать на занятия;
- отключать сотовый телефон;
- исключить действия, не связанные с занятием
- поддерживать дисциплину;
- записывать в конспект занятий материал и другую информацию при упоминании об этом лектора;
- подготавливать по требованию преподавателя распечатки необходимых материалов из электронного «студенческого портфеля», выданного преподавателем;
- проявлять и поддерживать инициативу на занятиях;
- при необходимости выступить с кратким докладом.

### 2. Правила совместной деятельности студентов академической группы.

Подготовить дерево (последовательность) передачи и сбора информации между подгруппами (не более 4 студентов).

Практическим (семинарским) занятиям должно предшествовать изучение студентами теоретических положений по учебной литературе.

Студентам необходимо заранее ознакомиться со списком вопросов и заданий по конкретным темам семинарских занятий; распечатать необходимые материалы и провести их предварительный анализ.

3. Студенты в процессе изучения дисциплины и после ее завершения помимо усвоения необходимого материала курса должны демонстрировать:

- 1) способность применять полученные знания;
- 2) способность идентифицировать, формулировать и решать поставленные проблемы;
- 3) способность использовать навыки, методы, оборудование и технологии для решения проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности как личной, так и лиц. за здоровье и сохранность жизни которых они несут ответственность;
- 4) способность разрабатывать и проводить эксперименты, анализировать и объяснять полученные данные и результаты;
- 5) понимание профессиональной и этической ответственности;
- 6) знание современных проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности человека и человечества в целом;
- 7) способность работать в командах;
- 8) способность результативного общения;
- 9) понимание необходимости и стремления общаться в течение всей жизни;
- 10) формирование достаточно широкого образования, необходимого для понимания влияния профессиональных проблем и их решений на общество.

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные (в т.ч. интерактивные) методы обучения, в частности: интерактивная доска для подготовки и проведения лекционных и семинарских занятий. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

Самостоятельная работа студентов является видом занятий организованной и внеаудиторной деятельности студентов и предусматривает:

- а) подготовку студентов к практическим занятиям;
- б) дополнительное изучение и осмысливание лекционного материала и результатов практических занятий.

При подготовке к практическим занятиям (семинарам) студент готовит конспект или тезисы доклада по вопросам и литературе, рекомендуемой преподавателем.

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат готовится самостоятельно, плагиат недопустим. Реферат выполняется по одной из предложенных тем по выбору обучающегося. Обучающейся может предложить свою тему, обосновав ее целесообразность.

#### **Пояснения к оформлению работы:**

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата.

- 1) титульный лист;

- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основную часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы.

Оптимальный объем 15-20 страниц печатного текста.

Тестирование проводится в письменном виде. Опрос в устной форме. К каждому вопросу семинара студент готовит вопросы, раскрытие которых позволит передать его содержание. Подготовленные вопросы могут быть использованы с целью экспресс-опроса студентов, слушающих доклад или как вариант проверки подготовки студента к занятию.

На зачет студент должен явиться с зачетной книжкой, которую предъявляет в начале зачета преподавателю, а также с ручкой и листом бумаги для письменного ответа. Опрос может происходить как в устной, так и в письменной форме.