

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)



**Рабочая программа дисциплины
Психология здорового образа жизни**

направление 44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) 44.04.01.21 Биолого-географическое образование и
безопасность жизнедеятельности

Для набора 2024 года

Квалификация
Магистр

КАФЕДРА биолого-географического образования и здоровьесберегающих дисциплин**Распределение часов дисциплины по 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 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): д-р 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

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
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-5.1: 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Теория здорового образа жизни.				
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. /Лек/	2	2	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2	Л1.1 Л1.2

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. /Пр/	2	2	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.3
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. /Пр/	2	2	УК-6.1 УК- 6.2 УК-6.3	Л1.6
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 /Ср/	2	8	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.8
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. /Ср/	2	8	ПКР-5.1 ПКР-5.2 УК -6.3	Л1.9
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 /Ср/	2	8	ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.2 УК-6.3	Л1.16
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 /Ср/	2	8	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.3	Л1.7
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. /Ср/	2	8	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.15
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. /Ср/	2	8	ОПК-6.1 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.9 Л1.17
	Раздел 2. Психология здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности.				

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.). /Лек/	2	2	ОПК-6.1 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.5
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. /Пр/	2	2	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2	Л1.18
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. /Пр/	2	2	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.17
2.4	1. Предмет психологии здоровья. 2. Значение неосознаваемого в происхождении болезни. 3. Патохарактерологическое развитие личности. 4. Уточните значимость для здоровья биологических факторов. /Ср/	2	8	ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.2 УК-6.3	Л1.10 Л1.14
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. /Ср/	2	8	ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.2 УК-6.3	Л1.11 Л1.12
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 /Ср/	2	8	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.4

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. /Ср/	2	8	ОПК-6.1 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.19
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 /Ср/	2	7	ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.2	Л1.13
2.9	/Экзамен/	2	9	ПКР-5.1 ПКР-5.2 ПКР-5.3 ОПК-6.1 ОПК-6.2 УК -6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.8

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	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	0
Л1.2	Петровский, В. А., Калинин, В. К.	Личностно-развивающее взаимодействие	Ростов н/Д: Изд-во Рост. пед. ун-та, 1995	1
Л1.3	Андреева, А. Д., Воронова, А. Д.	Практическая психология образования: Учеб. для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений	М.: Сфера, 1998	1
Л1.4	Крысько В.Г.	Психология и педагогика в схемах и таблицах: Учеб.-метод. пособие	Минск: Харвест, 1999	1
Л1.5	Абрамова Г.С.	Возрастная психология: Учебник для студентов высш. учеб. заведений	Екатеринбург: Деловая кн., 1999	1
Л1.6	Абрамова Г.С.	Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие для студентов вузов	М.: Академия, 1999	1
Л1.7	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
Л1.8	Шевандрин Н.И.	Социальная психология в образовании: Учеб. пособие	Ростов н/Д: РГПУ, 1994	1
Л1.9	Душков Б.А.	Психология типов личности	М.; Екатеринбург: Академ. Проект: Деловая кн., 1999	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.10	Стефаненко Т.Г.	Этнопсихология: Учеб. для студентов вузов по спец. "Психология"	М.: Ин-т психологии РАН "Академ. проект", 1999	1
ЛП.11	Выготский, Лев Семенович	Педагогическая психология	М.: Педагогика, 1991	1
ЛП.12	Лукашонко О.Н., Щуркова Н.Е.	Конфликтологический этюд для учителя	М.: Роспедагентство, 1998	1
ЛП.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
ЛП.14	Шибутани Т.	Социальная психология: Пер. с англ.	Ростов н/Д: Феникс, 1998	3
ЛП.15	Немов, Р. С.	Основы психологического консультирования: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Психология"	М.: Владос, 1999	2
ЛП.16	Аверин, В. А.	Психология личности: Учеб. пособие	СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999	1
ЛП.17	Столяренко, Л. Д.	Основы психологии: Практикум: [Для студентов вуза]	Ростов н/Д: Феникс, 1999	8
ЛП.18	Иващенко Ф.И.	Психология воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений	Минск: Універсітэцкае, 1999	2
ЛП.19	Андреева Г.М.	Социальная психология: Учеб. для высш. шк.	М.: Аспект Пресс, 2000	9

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.4. Перечень программного обеспечения

5.5. Учебно-методические материалы для студентов 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 (МОДУЛЯ)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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