*Набор 2021г*.

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК,  и.о. проректора по учебной работе  канд. пед. наук. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «21» июня 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОГИГИЕНА (ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ)»**

**Б1.В.ДВ.03.02**

**Направление подготовки**

49.04.03 Спорт

**Образовательная программа:**

«Концепции и технологии спортивных игр»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета  магистерской подготовки,  канд. фармацевт. наук, доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вощинина  «21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 4 от 22.04.22)  Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Буторин В.В.    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка, 2022**

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Никитина Е.Д., к.п.н., профессор

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

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

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗУН | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***Знать:*** основы психологии здоровья; понятие «психическое утомление» в спорте, его причины, последствия и направления профилактики;  ***Уметь:*** использовать знания о методах и средствах восстановления психического здоровья спортсменов.  ***Владеть:*** эффективными психологическими средствами восстановления после утомления спортсменов с целью повышения работоспособности | ***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***  ***G/01.7***  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **ПК-3** |

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

Дисциплина «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 | Всего часов |
| 1. | Основы психологии здоровья | Тема 1: История становления и современное состояние психологии здоровья.  Тема 2: Понятие здоровья. Определение психологии здоровья и задачи исследования.  Тема 3: Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры | 14 |
| 2 | Факторы психологического здоровья | Тема 4: Психологические и социальные факторы здоровья  Тема 5: Понятие и факторы психического и физического здоровья  Тема 6: Оценка и самооценка физического и психического здоровья. | 24 |
| 3 | Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья | Тема 7: Психологические типы как формы психического здоровья  Тема 8: Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов  Тема 9: Акцентуации личности и психическое здоровье, аддиктивное поведение и его последствия. | 34 |
|  | Итого |  | 72 |

**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 |
|  | *Байкова, Л. А.* Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456365> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
|  | Буторин, В.В. Психолого-педагогический аспект в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи: монография / МГАФК. - Малаховка, 2015. - 208 с. | 55 |
|  | Буторин, В. В. Психолого-педагогический аспект в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи : монография / В. В. Буторин ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 192-207. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 19.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | *Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446058> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
|  | Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Б. А. Карпушин ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 287-290. - ISBN 978-5-91021-019-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 19.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565> (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека |
|  | Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 c. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/47105.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
|  | Петровский А. В. Психология : учебник / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. - 2-е изд., стереотип. - Москва : ACADEMIA, 2001. - 502 с. - ISBN 5-7695-0465-Х : 50.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 |
|  | Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83204.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
|  | Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 177 с. - (Наука спорту). - 0.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 19 |
|  | Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 c. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91404.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |
|  | Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 c. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/36750.html (дата обращения: 17.12.2020). | 1 |

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

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.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. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Энциклопедия психодиагностики <http://psylab.info>
13. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>
14. База данных научного цитирования Web of Science <http://wokinfo.com/>
15. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

**8.2. Программное обеспечение.**

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

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

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

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

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

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

**-** принтер Брайля;

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

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

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

*-* «ElBrailleW14J G2;

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

- FM-передатчик AMIGO T31;

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

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

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

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Психогигиена (психология здоровья)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

**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 № 4 от «22» апреля 2022г.)

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

Малаховка, 2022

**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***  **G/01.7**  *Организация и проведение мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)* | **Знает:** методы и средства психического восстановленияпосле физической нагрузки  **(вопросы к промежуточной аттестации, доклад, устный опрос)**  **Умеет** самостоятельно подбирать формы, методы, средства восстановления спортивной работоспособности **(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.