

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение татарской филологии и культуры имени Габдуллы Тукая



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

" " 20__ г.

Программа дисциплины
Психология здорового образа жизни Б3+.ДВ.6

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Родной (татарский) язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Абитов И.Р.

Рецензент(ы):

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Салихова Н. Р.

Протокол заседания кафедры № ____ от "____" 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации
(отделение татарской филологии и культуры имени Габдуллы Тукая):

Протокол заседания УМК № ____ от "____" 201__ г

Регистрационный №

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Абитов И.Р. Кафедра психологии развития и клинической психологии отделение психологии , IRAbitov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель: Целью данного курса является рассмотрение теоретических и практических основ психологии здорового образа жизни, и выработка умений применять полученные знания в практической профессиональной деятельности педагога.

Задачи: обучение студентов:

- способам формирования здорового образа жизни;
- планированию и проведению мероприятий по психовалеологическому воспитанию учащихся;
- навыкам целенаправленной работы в поисках эффективных методов оздоровления и обучения школьников;
- методам регуляции и нормализации состояний, связанных со здоровьем.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3+.ДВ.6 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Дисциплина Б3+ДВ 12 "Психология здорового образа жизни" относится к модулю "Психология" профессионального цикла ООП по направлению подготовки 050302.65 "Педагогическое образование", логически и содержательно-методически связана с другими дисциплинами данного модуля ("Общая психология", дисциплинами естественно- научного цикла "Основы здорового образа жизни", "ОБЖ". Дисциплина изучается в 3 семестре.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции |
|---------------------------------------|--|
| ОК-1 (общекультурные компетенции) | владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения |
| ОК-14 (общекультурные компетенции) | готов к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям |
| ОК-16 (общекультурные компетенции) | способен использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики |
| ОК-2 (общекультурные компетенции) | способен анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы |
| ОК-3 (общекультурные компетенции) | способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества |
| ОК-4 (общекультурные компетенции) | способен использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования |

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции |
|---|---|
| ОК-6 (общекультурные компетенции) | способен логически верно устную и письменную речь |
| ОК-7 (общекультурные компетенции) | готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе |
| ОК-8 (общекультурные компетенции) | готов использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готов работать с компьютером как средством управления информацией |
| ОК-9 (общекультурные компетенции) | способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях |
| ОПК-1 (профессиональные компетенции) | осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности |
| ОПК-3 (профессиональные компетенции) | владеет основами речевой профессиональной культуры |
| ОПК-4 (профессиональные компетенции) | способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности |
| ОПК-6 (профессиональные компетенции) | способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания |
| ПК-3 (профессиональные компетенции) | способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии |
| ПК-5 (профессиональные компетенции) | готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса |
| ПК-6 (профессиональные компетенции) | способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников |
| ПК-9 (профессиональные компетенции) | способен профессионально взаимодействовать с участниками культурно-просветительской деятельности |

В результате освоения дисциплины студент:

использовать знания и умения в области психологии здорового образа жизни в своей жизни и педагогической практике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

| N | Раздел Дисциплины/ Модуля | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) | | | Текущие формы контроля |
|----|--|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | |
| 1. | Тема 1. Раздел 1. Психология здоровья | 3 | | 2 | 2 | 0 | контрольная работа |
| 2. | Тема 2. Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии | 3 | | 2 | 2 | 0 | эссе |
| | Тема . Итоговая форма контроля | 3 | | 0 | 0 | 0 | зачет |
| | Итого | | | 4 | 4 | 0 | |

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Раздел 1. Психология здоровья

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Введение в психологию здоровья. Психология здоровья: определение, цели и задачи. Человек и его здоровье с позиций системного подхода. Качества зрелой личности. Методика определения психобиологического возраста. Психическое здоровье. Психологическое здоровье детей. Основные представления о здоровой личности. Нормальная и патологическая личность.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Стресс и проблемы здоровья. Способы борьбы со стрессом. Признаки стрессового напряжения. Реакции стресса. Психологические механизмы защиты от стресса. Тревожное состояние. Психологические причины депрессии. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Психосоматика и ее профилактика. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости. Психотерапия психогенных заболеваний 1. 1. Телесно ориентированная психотерапия (В. Райх, А. Лоуэн). 2.

Индивидуальная психология (А. Адлер). 3. Бихевиоральная терапия. 4. Гештальттерапия (Ф. Перлз). 5. Методы трансперсональной психологии (С. Гроф, Л. Опп, Д. Леонард, Ф. Лаут).

Тема 2. Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Здоровьесберегающие технологии. Классификация методов развития личности. Диагностика индивидуального здоровья. Диагностика отношения к своему здоровью. Анкета ?Ориентировочная оценка здорового поведения? Социальные и психологические факторы болезней адаптации. Социальная детерминация болезней адаптации. Психологическая детерминация болезней адаптации. Актуальность проблемы детской депрессии. Социально-психологическая и психосоматическая дезадаптация.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Причины возникновения и профилактика социально опасных явлений. Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Созависимость. Профилактическая суицидология. ?Болезни века?. Принципы формирования здорового образа жизни. Внутренняя картина здоровья. Внутренняя картина болезни.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

| N | Раздел Дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|----|--|---------|--------------------|--|---------------------------|---|
| 1. | Тема 1. Раздел 1. Психология здоровья | 3 | | подготовка к контрольной работе | 30 | контрольная работа |
| 2. | Тема 2. Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии | 3 | | подготовка к эссе | 30 | эссе |
| | Итого | | | | 60 | |

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Образовательный процесс по дисциплине строится на основе комбинации следующих образовательных технологий.

Интегральную модель образовательного процесса по дисциплине формируют технологии методологического уровня: модульно-рейтинговое, контекстное обучение, развивающее и проектное обучение, элементы технологии развития критического мышления.

Реализация данной модели предполагает использование следующих технологий стратегического уровня (задающих организационные формы взаимодействия субъектов образовательного процесса), осуществляемых с использованием определенных тактических процедур:

- лекционные (вводная лекция, лекция-презентация, проблемная лекция);
- практические (работа в малых группах, игровые методики, метод кейс-стади, методы арт-терапии, использование видеоматериалов);
- активизации творческой деятельности (дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, метод проектов и др.);
- самоуправления (самостоятельная работа студентов, создание словаря терминов по материалам разделов, подготовка презентаций по темам домашних заданий, проведение научного исследования, написание рефератов).

Использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам (электронная почта), использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и семинарских занятий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Раздел 1. Психология здоровья

контрольная работа , примерные вопросы:

Темы контрольных работ 1. Типы диагностических моделей здоровья. 2. Определение признаков стрессового напряжения. 3. Способы преодоления стресса. Психологические механизмы защиты от стресса. 4. Тревожное состояние. Психологические причины депрессии. 5. Формирование физического и психического здоровья во внутриутробном периоде. 6. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. 7. Основные причины психосоматических явлений. 8. Типы адаптивных моделей. Удовлетворительная адаптация. Напряженная адаптация. Неудовлетворительная адаптация. 9. Причины возникновения и профилактика социально опасных явлений. 10. Причины возникновения и профилактика зависимостей. 11. Интегративный подход к управлению психическим здоровьем.

Тема 2. Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии

эссе , примерные темы:

Темы эссе 1. Человек как система. Древние и современные холистические системы. 2. Психическое здоровье и его механизмы с позиций системного подхода. Гомеостаз (Э.С. Бауэр). 3. Механизмы саногенеза и валеогенез (Л.Д. Лиознер). 4. Типы диагностических моделей здоровья. 5. Типы адаптивных моделей. Удовлетворительная адаптация. Напряженная адаптация. Неудовлетворительная адаптация.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету:

1. Особенности психологического состояния населения в современный переходный период.
2. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости.
3. Определение психологии здоровья, ее цели и задачи.
4. Объект и предмет психологии здоровья.
5. Базовые определения здоровья.
6. Мотивация к сохранению, укреплению и развитию здоровья.
7. Стержневые характеристики эмоционального благополучия.
8. Модель комплексной программы развития личности "Цветок потенциалов"
9. Внутренняя картина здоровья.: базовые категории и способы формирования.
10. Основные грани внутренней картины здоровья.
11. Формы работы в области психологии здоровья.
12. Перечень качеств зрелой личности.
13. Критерии личностного роста в психоаналитической школе.(З.Фрейд, К. Юнг, А.Адлер)
14. Критерии личностного роста в поведенческой и телесной психотерапии (В.Райх, А.Лоуэн)
15. Критерии личностного роста в гуманистическом направлении (К.Роджес, А.Маслоу, Ф.Перлз).
16. Критерии психического здоровья.
17. Особенности и тенденции девиантного поведения на современном этапе.
18. Разновидности аддикций. Психологические модели аддиктивного поведения.
19. Феномен созависимости. Признаки, характеристики поведения.
20. Факторы защиты от зависимостей. Профилактические модели.
21. Личностные особенности зависимостей.
22. Суицидологическая служба.
23. Классификация методов развития личности.
24. Запредельные задачи психологии здоровья.
25. Способы борьбы со стрессом. Признаки стрессового напряжения. Реакции стресса.
26. Психологические механизмы защиты от стресса.
27. Тревожное состояние.
28. Психологические причины депрессии.

7.1. Основная литература:

Психология зависимостей (аддиктология) / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2012. - 320 с.// <http://znanium.com/bookread.php?book=308448>

Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=465872>

Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] : монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=409683>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>

7.2. Дополнительная литература:

Караванова, Л. Ж. Психология [Электронный ресурс] : Учебное пособие для бакалавров / Л. Ж. Караванова. - М.: Дашков и К, 2014. - 264 с. //<http://znanium.com/bookread.php?book=450768>

Носов С.С. Диагностика защитных механизмов: подход Фиби Крамер [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. С. Носов, М. Ж. Абдукаrimov. - М. : Флинта : Наука, 2011. <http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=15>

Секач, Михаил Федорович. Психология здоровья: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. спец. / М. Ф. Секач; Моск. открытый соц. ун-т.-2-е изд.-Москва: Акад. Проект: Гаудеамус, 2005.?189 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Образовательный видеопортал - <http://www.univertv.ru/>

проект ?Без наркотиков? - <http://www..nodrugs.magelan.ru>

Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры. - <http://psylib.kiev.ua/>

Русский гуманитарный интернет-университет - <http://www.sbiblio.com/>

Электронная библиотека - <http://www.koob.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология здорового образа жизни" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

- 1) Для аудиторных лекционных занятий: мультимедиа - аудитория.
- 2) Для аудиторных практических занятий: просторное помещение, обеспечивающее возможность свободного перемещения участников; мультимедийное оборудование; набор канцелярии - бумага различного формата и цветов; маркеры и фломастеры.
- 3) Для самостоятельной работы студентов: выход в Интернет.
- 4) Литературные источники.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Родной (татарский) язык и литература .

Автор(ы):

Абитов И.Р. _____

"__" 201 __ г.

Рецензент(ы):

"__" 201 __ г.