

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарик Робертовна

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 21.08.2020 17:34:30

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55cfbd50787734c6d2a58a55f

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования

Кафедра педагогики, психологии и философии

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой педагогики,
психологии и философии

Н.О. Яковлева

«24» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.01 Психология здоровья

Направление подготовки: 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Профиль подготовки: Психология и педагогика организации художественно-творческой деятельности в образовательных учреждениях

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

**Краснодар
2020**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору Блока Б1.В.ДВ.02.01 «Психология здоровья» студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 50.03.01. Искусства и гуманитарные науки, профиль «Психология и педагогика организации художественно-творческой деятельности в образовательных учреждениях» в 4-5 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказами Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 50.03.01. Искусства и гуманитарные науки, профиль «Психология и педагогика организации художественно-творческой деятельности в образовательных учреждениях» (№ 532 от 08.06.2017).

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и философии Краснодарского государственного института культуры

А.В. Левченко

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета

Н.Н. Лупенко

Составитель: кандидат психологических наук Ю.П. Станоева

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и философии 24 августа 2020 г., протокол № 1.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» 26 августа 2020 г., протокол № 1.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	4
4. Структура и содержание и дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы	6
5. Образовательные технологии	16
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	16
6.1. Контроль освоения дисциплины	16
6.2. Оценочные средства	17
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	24
7.1. Основная литература	24
7.2. Дополнительная литература	25
7.3. Периодические издания	25
7.4. Интернет-ресурсы	25
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	26
7.6. Программное обеспечение	30
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	30
Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	32

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины: дать студентам теоретические основы психологических аспектов болезни, гигиены, профилактики, диагностики, лечения, экспертизы и реабилитации, научить самостоятельно добывать знания, раскрыть пути овладения ими в будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- овладение теоретическими основами психологических аспектов болезни, гигиены, профилактики, диагностики, лечения, экспертизы и реабилитации;
- обоснование процедуры диагностики, лечения, профилактики, реабилитации;
- укрепление и поддержание здоровья, предотвращение и лечение болезней, выявление этиологии и коррелятов болезни, усовершенствование стратегии здоровья;
- освоение навыков эффективной саморегуляции в разных сферах жизнедеятельности человека;
- создание установки на творческое использование полученных знаний в профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору Блока Б1 (Б1.В.ДВ.02.01).

При изучении дисциплины «Психология здоровья» используются знания следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Психология», «Психолого-педагогический практикум», «Возрастная психология», «Социальная психология».

Учебный материал по дисциплине «Психология здоровья» является фундаментом для изучения таких важнейших профессиональных дисциплин, как «Психология девиантного поведения», «Психология стресса», «Психодиагностика». Содержание дисциплины позволяет студентам более осмысленно, профессионально и творчески подходить к занятиям педагогической практикой, использовать изученный материал на занятиях в образовательных учреждениях.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты:

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
Способность осуществлять профессиональную деятельность с учетом закономерностей психического развития личности обучающегося, ее возрастных особенностей, направленную на сохранение и укрепление здоровья, повышение творческого потенциала (ПК-1)	социально-психологические факторы сохранения здоровья, его психологические и поведенческие проявления	применять методы и средства сохранения и укрепления здоровья, предупреждения и профилактики заболеваний	опытом организации и проведения мероприятий по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни обучающихся
Способность организовать и реализовать психологическое консультирование и сопровождение личностного развития (ПК-2)	способы психологического сопровождения личности по сохранению здоровья	выявлять факторы негативного влияния на здоровье личности	опытом психологического воздействия на личность с целью профилактики заболеваний

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины

По очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая СР студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	ЛР	СР	
1	Введение в психологию здоровья	4	10	12		24	устный опрос
2	Виды здоровья человека	4	14	14		34	коллоквиум
3	Методы диагностики здоровья	4	8	6		22	тестирование
Итого			32	32		80	Зачет
1	Психосоматическая медицина	5	10	12		16	устный опрос
2	Здоровьесбережение и профилактика.	5	14	14		16	коллоквиум
3	Здоровье нации	5	8	6		12	тестирование
Итого			32	32		44	Экзамен (18 ч.)

По заочной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая СР студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	ЛР	СР	
1	Введение в психологию здоровья	4	2	2		44	устный опрос

2	Виды здоровья человека	4	2	2		44	коллоквиум
3	Методы диагностики здоровья	4	2	2		44	тестирование
Итого			6	6		132	Зачет
1	Психосоматическая медицина	5	2	2		32	устный опрос
2	Здоровьесбережение и профилактика.	5	2	2		32	коллоквиум
3	Здоровье нации	5	2	2		32	тестирование
Итого			6	6		96	Экзамен (36 на все формы)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц (288 часов).

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

По очной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов / з. е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
4 семестр			
Раздел 1. Введение в психологию здоровья			
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья.	<u>Лекция:</u> Введение в психологию здоровья. Предмет, проблемы и задачи психологии здоровья. Методология и методы психологии здоровья. Здоровье нации как социальная проблема. Психология здоровья и болезни. Состояние и тенденции здоровья населения России. Общее учение о болезни.	6	ПК-1
	<u>Практические занятия:</u> Болезнь. Здоровье. Патологическая реакция. Патологический процесс. Патологическое состояние. Местные и общие изменения при болезни.	6	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Механизм защиты. Этиология и патогенез. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммуитет. Аллергия. Общие реакции защитно-приспособительного характера.	12	
Тема 1.2. История становления психологии здоровья.	<u>Лекция:</u> История развития психологии здоровья. Прогнозирование поведения в психологии. Объяснения в психологии. Профилактическая медицина. Филогенез и онтогенез саморегуляции.	4	ПК-1
	<u>Практические занятия:</u> Соотношение понятий «саморегуляция», «самоуправление» и «самоконтроль». Развитие саморегуляции в филогенезе. Структура саморегуляции личности. Различия индивидуальных представлений о саморегуляции, самоконтроле и самоуправлении, их ценности и степени развитости у разных людей и у себя лично.	6	

	Устный опрос		
	Самостоятельная работа: Происхождение терминов регуляция, контроль и управление в русском и английском языках, история их употребления в психологии. Основные функции психики и их развитие у животных и человека. Структура саморегуляции личности. Биологические и социальные формы саморегуляции. Треугольник «Ум - Чувства - Воля» в процессе саморегуляции. Развитие саморегуляции в онтогенезе.	12	
Раздел 2. Виды здоровья человека			
Тема 2.1. Физическое здоровье. Модели здоровья.	Лекции: Оценка физического здоровья по «Контрекс 2». Модели здоровья: античная, древнеегипетская. Основные принципы формирования здоровья. Формирование физического здоровья во внутриутробный период. Здоровый образ жизни.	4	ПК-1
	Практические занятия: Понятие физического здоровья. Характеристики и критерии оценки физического здоровья. Качество жизни, образ жизни, индивидуальные свойства, самочувствие, отсутствие заболеваний.	4	
	Самостоятельная работа: Социально - психологические факторы здоровья, стиль жизни. Метод Якобсона. Дыхательные практики. Ментальная тренировка. Аутогенная тренировка. Приемы и методы саморегуляции личности.	10	
Тема 2.2. Охрана психического здоровья.	Лекции: Понятие психического здоровья. Характеристики и критерии оценки психического здоровья. Критерии, выделяемые Всемирной организацией здравоохранения. Уровни психического здоровья личности (по Б.С. Братусю).	4	ПК-1
	Практические занятия: Основные принципы формирования психического здоровья. Стимуляция биосинтетических процессов в организме. Биоэнергoinформационный резонанс между цветами и людьми. Магические свойства драгоценных камней. Свойства тканей. Адаптационный эталон здоровья. Стресс. Причины, стадии, фазы стресса. Процесс концептуализации. Форма невроза. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Современные подходы к психическому оздоровлению.	4	
	Самостоятельная работа: Адаптационный эталон здоровья. Дианетика, нейролингвистическое программирование, гештальт-терапия, психоанализ, психосинтез, холотропное дыхание по С. Грофу, свободное дыхание по Л. Орра, телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.	10	
Тема 2.3. Понятие психологического здоровья	Лекции: Определение психологического здоровья в отечественной психологии: адаптационный подход (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров и др.), теория баланса (Р. Ассаджоли, С. Фрайберг, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева и др.), теория духовного здоровья (Г.И. Чижакова и др.).	4	ПК-1

	<u>Практические занятия:</u> Определение психологического здоровья в зарубежной психологии: гуманистическое и экзистенциальное направления (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Эллис, Э. Фромм и др.).	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Обобщенная модель психологического здоровья В.И. Слободчикова (аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты).	6	
Тема 2.4 Репродуктивное здоровье. Семейное здоровье.	<u>Лекции:</u> Репродуктивное здоровье. Регуляция психологических проблем в семье.	2	ПК-1
	<u>Практические занятия:</u> Секс и здоровье. Сексология. Сексуальное воспитание. Коллоквиум	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Психопотенцирование, 4 варианта психопотенцирования. Половое воспитание.	8	
Раздел 3. Методы диагностики здоровья			
Тема 3.1 Методы диагностики базового (физического) здоровья	<u>Лекции:</u> Методы и методики диагностики здоровья. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья. Опросники качества жизни.	4	ПК-1
	<u>Практические занятия:</u> Диагностика здоровья по почерку. Опросники и анкеты образа жизни (ЗОЖ). Опросники отношения к здоровью. Опросники самочувствия, активности, настроения.	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Диагностика индивидуальных свойств (тесты для определения типа нервной системы, латеральности, моторики, координации).	12	
Тема 3.2. Методы диагностики психического и психологического здоровья	<u>Лекции:</u> Методы и методики диагностики психического здоровья. Тесты общих и специальных способностей. Опросники акцентуаций и клинических типов личности.	4	ПК-1
	<u>Практические занятия:</u> Опросники и анкеты отклоняющегося поведения. Опросники диагностики эмоционального неблагополучия. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений. Тестирование	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Методы и методики диагностики психологического здоровья. Опросники социально-психологической адаптации, самооценки и самоотношения, эмоционального благополучия, локуса контроля, стратегий стресс-копинга.	10	
Вид итогового контроля		зачет	
ВСЕГО:		144	
5 семестр			
Раздел 1. Психосоматическая медицина			
Тема 1.1. Сущность психосоматической меди-	<u>Лекция:</u> Общее понятие о психосоматических расстройствах. Психологические расстройства при психосоматических заболеваниях. Психотерапия. Деонтология. Аутогенная тренировка и здоровье.	4	ПК-1 ПК-2

цины	<u>Практические занятия:</u> Психорегуляция и здоровье. Влияние нарушений психологического статуса. Понятие о стрессах. Психологический дискомфорт. Диагностика психологического статуса. Психоанализ. Методики психорегуляции. Защита от психологического нападения. Формы психорегуляции.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Влияние молитв, заговоров на психику человека. Знахари и заговоры. Современные представления о механизме действия заговоров. Общие основы реабилитации. Понятие реабилитации. Цели и задачи реабилитации. Номенклатура нарушений, ограничений жизнедеятельности, социальной недостаточности. Специалисты, работающие в реабилитации. Индивидуальная программа реабилитации: выбор программы, исходы реабилитации, контроль над выздоровлением.	6	
Тема 1.2. Психологические аспекты проблематики здоровья. Модель здоровой личности.	<u>Лекция:</u> Образ жизни. Режим труда и отдыха. Здоровый образ жизни. Хорошее настроение. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Физическая активность. Отказ от вредных привычек.	4	ПК-1 ПК-2
	<u>Практические занятия:</u> Закаливание. Основные принципы закаливания. Оценка здоровья на основе принципов донозологической диагностики здоровья и болезни. Интегративный подход к управлению здоровьем.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Закаливание воздухом, солнцем, водой. Баня, сауна, моржевание. Модель здоровой личности. Чудесные свойства улыбки. Смехотерапия. Упражнения по книге Динейка К. В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Донозологическая диагностика здоровья.	4	
Тема 1.3. Питание и здоровье.	<u>Лекции:</u> Питание и здоровье. Значение питания для поддержания здоровья. Сбалансированное питание.	2	ПК-1 ПК-2
	<u>Практические занятия:</u> Вегетарианство. Оздоровительные диеты. Оздоровительное голодание. Разгрузочно-диетическая терапия. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Антитерапия. Проростки. Сокотерапия. Устный опрос	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Модные диеты: Д.С. Джарвис (яблочный уксус и мед), Г.С. Шаталова (низкокалорийная диета), Джон Юдкин (о сахаре «Чистый, белый и смертельный»), С.А. Аракелян (лимонная кислота, настой мяты, набор дикорастущих трав и кратковременное голодание), Д. Пирсон и С. Шоу (диета с антиоксидантами и консервантами), сыроедение, сухоедение, вегетарианство, диета Г. Шелтона (с раздельным питанием), голодание по Брэггу, чудодейственные свойства кукурузного и оливкового масла, перепелиных яиц, творога и др. Национальная кухня в психологии здоровья. Расчёт и составление меню.	6	

Раздел 2. Здоровьесбережение и профилактика.			
Тема 2.1. Здоровьесбережение и профилактика.	<u>Лекции:</u> Здоровьесбережение и профилактика. Риски для здоровья участников образовательных отношений в образовательной среде. Профилактика неблагополучия в сфере физического, психического и психологического здоровья детей.	6	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья для детей разного возраста. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий для детей разного возраста.	6	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов: рекомендации и мероприятия.	4	
Тема 2.2. Профилактическая наркология.	<u>Лекции:</u> Психология кризисных состояний. Суицидальное поведение.	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Алкоголизм, наркомания. Формы и методы избавления от алкогольной зависимости и табакокурения. Психологические методики борьбы с вредными привычками.	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Метод Довженко, метод Шичко, иглорефлексотерапия, лазерная терапия.	4	
Тема 2.3. Основные свойства саморегуляции, обеспечивающие здоровье личности.	<u>Лекции:</u> Классификация методов психической саморегуляции. Основные свойства саморегуляции, обеспечивающие здоровье личности.	4	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Основные свойства саморегуляции, обеспечивающие душевное здоровье личности. Понятие анизотропности морали. Границы смысловой сферы личности. Позиции жертвы, страдотерпца и борца. Восточная и западная традиции саморегуляции. Американский и европейский варианты гуманистической психотерапии. Коллоквиум	4	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Логотерапия. Когнитивно-музыкальная терапия. Метод творческой визуализации. Характеристика метода арт-терапии. Основы саноженного мышления. Психологические особенности здоровой и больной личности. Состояние экологии и здоровье. Основные факторы, повреждающие здоровье. Состояние социального окружения. Психологический климат общества. Эффективная и неэффективная саморегуляция в разных сферах жизнедеятельности человека. Эффективная и неэффективная саморегуляция в разных сферах жизнедеятельности человека. Основные механизмы саморегуляции. Соотношение регуляции и саморегуляции в жизнедеятельности личности. Роль мотивации в жизнедеятельности личности. Внешняя и внутренняя ориентация личности. Локализация контроля личности.	6	

Раздел 3. Здоровье нации			
Тема 3.1. Национальное здоровье	Лекции: Национальное здоровье, демографические показатели.	4	ПК-1 ПК-2
	Практические занятия: Нетрадиционные методы диагностики болезней. Диагноз по биополю, по Фоллю, по ногтям, по радужке, по языку, по уху, по ладони и др. Российские и восточные системы оздоровления.	4	
	Самостоятельная работа: Пути воздействия на общественное здоровье.	6	
Тема 3.2. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.	Лекции: Демографические показатели. Воздействие на аспекты здоровья: интеллектуальное, физическое, социальное, духовное здоровье, творческий аспект здоровья.	4	ПК-1 ПК-2
	Практические занятия: Повышение уровня культуры общения. Определение путей и условий для раскрытия творческого и духовного потенциала. Образование и просвещение в психологии здоровья. Тестирование	2	
	Самостоятельная работа: Обучение здоровью. Тестовый контроль для определения уровня здоровья.	6	
Вид итогового контроля		экзамен	
ВСЕГО:		144	
Итого по дисциплине		288	

По заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (темы, перечень раскрываемых вопросов): лекции, практические занятия (семинары), индивидуальные занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов / з. е.	Формируемые компетенции (по теме)
1	2	3	4
4 семестр			
Раздел 1. Введение в психологию здоровья			
Тема 1.1. Введение в психологию здоровья.	Лекция: Введение в психологию здоровья. Предмет, проблемы и задачи психологии здоровья. Методология и методы психологии здоровья. Здоровье нации как социальная проблема. Психология здоровья и болезни. Состояние и тенденции здоровья населения России. Общее учение о болезни.	2	ПК-1
	Самостоятельная работа: Болезнь. Здоровье. Патологическая реакция. Патологический процесс. Патологическое состояние. Местные и общие изменения при болезни.	10	
	Самостоятельная работа: Механизм защиты. Этиология и патогенез. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммуитет. Аллергия. Общие реакции	12	

	защитно-приспособительного характера.		
Тема 1.2. История становления психологии здоровья.	<u>Практические занятия:</u> Соотношение понятий «саморегуляция», «самоуправление» и «самоконтроль». Развитие саморегуляции в филогенезе. Структура саморегуляции личности. Различия индивидуальных представлений о саморегуляции, самоконтроле и самоуправлении, их ценности и степени развитости у разных людей и у себя лично. Устный опрос	2	ПК-1
	<u>Самостоятельная работа:</u> История развития психологии здоровья. Прогнозирование поведения в психологии. Объяснения в психологии. Профилактическая медицина. Филогенез и онтогенез саморегуляции.	10	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Происхождение терминов регуляция, контроль и управление в русском и английском языках, история их употребления в психологии. Основные функции психики и их развитие у животных и человека. Структура саморегуляции личности. Биологические и социальные формы саморегуляции. Треугольник «Ум - Чувства - Воля» в процессе саморегуляции. Развитие саморегуляции в онтогенезе.	12	
Раздел 2. Виды здоровья человека			
Тема 2.1. Физическое здоровье. Модели здоровья.	<u>Лекции:</u> Оценка физического здоровья по «Контрекс 2». Модели здоровья: античная, древнеегипетская. Основные принципы формирования здоровья. Формирование физического здоровья во внутриутробный период. Здоровый образ жизни.	1	ПК-1
	<u>Самостоятельная работа:</u> Понятие физического здоровья. Характеристики и критерии оценки физического здоровья. Качество жизни, образ жизни, индивидуальные свойства, самочувствие, отсутствие заболеваний. Социально - психологические факторы здоровья, стиль жизни. Метод Якобсона. Дыхательные практики. Ментальная тренировка. Аутогенная тренировка. Приемы и методы саморегуляции личности.	10	
Тема 2.2. Охрана психического здоровья.	<u>Практические занятия:</u> Основные принципы формирования психического здоровья. Стимуляция биосинтетических процессов в организме. Биоэнергоинформационный резонанс между цветами и людьми. Магические свойства драгоценных камней. Свойства тканей. Адаптационный эталон здоровья. Стресс. Причины, стадии, фазы стресса. Процесс концептуализации. Форма невроза. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Современные подходы к психическому оздоровлению.	1	ПК-1
	<u>Самостоятельная работа:</u> Понятие психического здоровья. Характеристики и критерии оценки психического здоровья. Критерии, выделяемые Всемирной организацией здравоохранения. Уровни психического здоровья личности (по Б.С. Братусю). Адаптационный эталон здоровья. Дианетика, нейро-	12	

	лингвистическое программирование, гештальт-терапия, психоанализ, психосинтез, холотропное дыхание по С. Грофу, свободное дыхание по Л. Орра, телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.		
Тема 2.3. Понятие психологического здоровья	Лекции: Определение психологического здоровья в отечественной психологии: адаптационный подход (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров и др.), теория баланса (Р. Ассаджоли, С. Фрайберг, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева и др.), теория духовного здоровья (Г.И. Чижакова и др.).	1	ПК-1
	Самостоятельная работа: Определение психологического здоровья в зарубежной психологии: гуманистическое и экзистенциальное направления (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Эллис, Э. Фромм и др.). Обобщенная модель психологического здоровья В.И. Слободчикова (аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты).	12	
Тема 2.4 Репродуктивное здоровье. Семейное здоровье.	Практические занятия: Секс и здоровье. Сексология. Сексуальное воспитание. Коллоквиум	1	ПК-1
	Самостоятельная работа: Репродуктивное здоровье. Регуляция психологических проблем в семье. Психопотенцирование, 4 варианта психопотенцирования. Половое воспитание.	10	
Раздел 3. Методы диагностики здоровья			
Тема 3.1 Методы диагностики базового (физического) здоровья	Лекции: Методы и методики диагностики здоровья. Методы и методики диагностики базового уровня (физического) здоровья. Опросники качества жизни.	2	ПК-1
	Самостоятельная работа: Диагностика здоровья по почерку. Опросники и анкеты образа жизни (ЗОЖ). Опросники отношения к здоровью. Опросники самочувствия, активности, настроения. Диагностика индивидуальных свойств (тесты для определения типа нервной системы, латеральности, моторики, координации).	22	
Тема 3.2. Методы диагностики психического и психологического здоровья	Практические занятия: Опросники и анкеты отклоняющегося поведения. Опросники диагностики эмоционального неблагополучия. Проективные методы диагностики эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений. Тестирование	2	ПК-1
	Самостоятельная работа: Методы и методики диагностики психического здоровья. Тесты общих и специальных способностей. Опросники акцентуаций и клинических типов личности. Методы и методики диагностики психологического здоровья. Опросники социально-психологической адаптации, самооценки и самоотношения, эмоционального благополучия, локуса контроля, стратегий стресс-копинга.	22	
Вид итогового контроля		зачет	
ВСЕГО:		144	

5 семестр			
Раздел 1. Психосоматическая медицина			
Тема 1.1. Сущность психосоматической медицины	<u>Лекция:</u> Общее понятие о психосоматических расстройствах. Психологические расстройства при психосоматических заболеваниях. Психотерапия. Деонтология. Аутогенная тренировка и здоровье.	1	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Психорегуляция и здоровье. Влияние нарушений психологического статуса. Понятие о стрессах. Психологический дискомфорт. Диагностика психологического статуса. Психоанализ. Методики психорегуляции. Защита от психологического нападения. Формы психорегуляции. Влияние молитв, заговоров на психику человека. Знахари и заговоры. Современные представления о механизме действия заговоров. Общие основы реабилитации. Понятие реабилитации. Цели и задачи реабилитации. Номенклатура нарушений, ограничений жизнедеятельности, социальной недостаточности. Специалисты, работающие в реабилитологии. Индивидуальная программа реабилитации: выбор программы, исходы реабилитации, контроль над выздоровлением.	10	
Тема 1.2. Психологические аспекты проблематики здоровья. Модель здоровой личности.	<u>Лекция:</u> Образ жизни. Режим труда и отдыха. Здоровый образ жизни. Хорошее настроение. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Физическая активность. Отказ от вредных привычек.	1	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Практические занятия:</u> Закаливание. Основные принципы закаливания. Оценка здоровья на основе принципов донозологической диагностики здоровья и болезни. Интегративный подход к управлению здоровьем.	1	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Закаливание воздухом, солнцем, водой. Баня, сауна, моржевание. Модель здоровой личности. Чудесные свойства улыбки. Смехотерапия. Упражнения по книге Динейка К. В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Донозологическая диагностика здоровья.	10	
Тема 1.3. Питание и здоровье.	<u>Практические занятия:</u> Вегетарианство. Оздоровительные диеты. Оздоровительное голодание. Разгрузочно-диетическая терапия. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Антитерапия. Проростки. Сокотерапия. Устный опрос	1	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Питание и здоровье. Значение питания для поддержания здоровья. Сбалансированное питание. Модные диеты: Д.С. Джарвис (яблочный уксус и мед), Г.С. Шаталова (низкокалорийная диета), Джон Юдкин (о сахаре «Чистый, белый и смертельный»), С.А. Аракелян (лимонная кислота, настой мяты, набор дикорастущих трав и кратковременное голодание), Д. Пирсон и С. Шоу (диета с антиоксидантами и консервантами), сыроедение, сухоедение, вегетарианство, диета Г. Шелтона (с раздель-	12	

	ным питанием), голодание по Брэггу, чудодейственные свойства кукурузного и оливкового масла, перепелиных яиц, творога и др. Национальная кухня в психологии здоровья. Расчёт и составление меню.		
Раздел 2. Здоровьесбережение и профилактика.			
Тема 2.1. Здоровьесбережение и профилактика.	<u>Лекции:</u> Здоровьесбережение и профилактика. Риски для здоровья участников образовательных отношений в образовательной среде. Профилактика неблагополучия в сфере физического, психического и психологического здоровья детей.	2	ПК-1 ПК-2
	<u>Самостоятельная работа:</u> Принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья для детей разного возраста. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий для детей разного возраста. Проблема профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов: рекомендации и мероприятия.	10	
Тема 2.2. Профилактическая наркология.	<u>Практические занятия:</u> Алкоголизм, наркомания. Формы и методы избавления от алкогольной зависимости и табакокурения. Психологические методики борьбы с вредными привычками.	1	ПК-1 ПК-2
	<u>Самостоятельная работа:</u> Психология кризисных состояний. Суицидальное поведение. Метод Довженко, метод Шичко, иглорефлексотерапия, лазерная терапия.	10	
Тема 2.3. Основные свойства саморегуляции, обеспечивающие здоровье личности.	<u>Практические занятия:</u> Основные свойства саморегуляции, обеспечивающие душевное здоровье личности. Понятие анизотропности морали. Границы смысловой сферы личности. Позиции жертвы, страдотерпца и борца. Восточная и западная традиции саморегуляции. Американский и европейский варианты гуманистической психотерапии. Коллоквиум	1	ПК-1 ПК-2
	<u>Самостоятельная работа:</u> Классификация методов психической саморегуляции. Основные свойства саморегуляции, обеспечивающие здоровье личности. Логотерапия. Когнитивно-музыкальная терапия. Метод творческой визуализации. Характеристика метода арт-терапии. Основы саногенного мышления. Психологические особенности здоровой и больной личности. Состояние экологии и здоровье. Основные факторы, повреждающие здоровье. Состояние социального окружения. Психологический климат общества. Эффективная и неэффективная саморегуляция в разных сферах жизнедеятельности человека. Эффективная и неэффективная саморегуляция в разных сферах жизнедеятельности человека. Основные механизмы саморегуляции. Соотношение регуляции и саморегуляции в жизнедеятельности личности. Роль мотивации в жизнедеятельности личности.	12	

	тельности личности. Внешняя и внутренняя ориентация личности. Локализация контроля личности.		
Раздел 3. Здоровье нации			
Тема 3.1. Национальное здоровье	<u>Лекция:</u> Национальное здоровье, демографические показатели.	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Нетрадиционные методы диагностики болезней. Диагноз по биополю, по Фоллю, по ногтям, по радужке, по языку, по уху, по ладони и др. Российские и восточные системы оздоровления. Пути воздействия на общественное здоровье.	16	
Тема 3.2. Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.	<u>Практические занятия:</u> Повышение уровня культуры общения. Определение путей и условий для раскрытия творческого и духовного потенциала. Образование и просвещение в психологии здоровья. Тестирование	2	<i>ПК-1 ПК-2</i>
	<u>Самостоятельная работа:</u> Демографические показатели. Воздействие на аспекты здоровья: интеллектуальное, физическое, социальное, духовное здоровье, творческий аспект здоровья. Обучение здоровью. Тестовый контроль для определения уровня здоровья.	16	
Вид итогового контроля		экзамен	
ВСЕГО:		144	
Итого по дисциплине		288	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Используются технологии проблемного обучения, исследовательский и ситуационный методы, деловые игры, представление предметного материала в контексте профессиональных психологических задач, дискуссии.

Интерактивные лекции, презентации по всем лекционным темам дисциплины. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 45 % аудиторных занятий.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:

- устный опрос;

- коллоквиум;
- тестирование.

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний:

- устные ответы,
- тестирование,
- оценка выполнения самостоятельной работы студентов.

Промежуточный контроль по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачёта (4й семестр) и экзамена (5й семестр).

6.2. Оценочные средства

6.2.1. Тест по дисциплине «Психология здоровья» (часть 1)

1. Аристотель...

- а) делает акцент на знание и мудрость;
- б) считает душу сущностью тела, наделенного жизнью;
- в) ставит целью познание царящего во Вселенной порядка;
- г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

2. Платон -

- а) был стихийным материалистом;
- б) считал, что л (душа) обитает в теле человека и направляет его на протяжении всей жизни, а после смерти покидает его, отправляясь в мир идей;
- в) рассматривал душу как самостоятельную субстанцию;
- г) считал тело «могил души»;
- д) считал душу божественным, возвышенным, незримым, вечным началом;
- е) считал, что душа, размещаясь в разных отделах тела состоит из частей _ разума, мужества, вожделения и т.д.;
- ж) все ответы верны;
- з) все ответы неверны,

3. Философы средневековья...

- а) полностью отвергали идеи Аристотеля о душе;
- б) опирались на учения богословов;
- в) защищали догматы христианской религии;
- г) были вульгарными материалистами;
- д) развивали учение Платона;
- е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

4. Декартова концепция человека...

- а) дуалистична;
- б) механистична
- в) отвергает идею души как сущности человека;
- г) опирается на идею рефлекторного характера психики;
- д) опирается на разум, освященный верой;
- е) материалистична;

ж) все ответы верны; з) все ответы неверны

5. Бихевиоризм,

- а) опирался на схему «S — R»;
- б) превратил психологию в «психологию без психики»;
- в) ввел понятие научения;
- г) заложил идеи программированного обучения;
- д) ввел идеи установки;
- е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

6. Классический психоанализ...

- а) опирался на практику лечения истерических неврозов;
- б) сделал предметом бессознательные влечения человека;
- в) определил либидо как энергию, соответствующую потребности в самореализации личности;
- г) ввел в психологию метод «свободных ассоциаций»;
- д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

7. Гештальтпсихологи...

- а) сделали предметом психологии образы восприятия;
- б) определили гештальт как форму, структуру, целостную конфигурацию;
- в) трактовали интеллект как поведение;
- г) ввели в психологию идею инсайта;
- д) определили гештальты как элементы сознания;
- е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

8. Гуманистическая школа психологии...

- а) ориентирована на расцвет всех потенциальных возможностей человека;
- б) сделала целью воспитания личностный рост;
- в) отводит главную роль индивидуальному опыту;
- г) является ветвью экзистенциализма;
- д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

9. Аристотель был одним из первых философов, давших определение психологии как науки о душе. а) да б) нет

2. Представление Платона о душе носит характер механистического материализма. а) да б) нет

3. Декарт был одним из первых, кто рассмотрел, как душа влияет на телесные отправления. а) да б) нет

4. Элементарная доктрина Вундта имела целью выявить функции сознания. а) да б) нет

5. По мнению бихевиористов, только поведение, поддающееся наблюдению, может быть объективно описано. а) да б) нет

6. Гештальтпсихологи считают, что наше восприятие мира создаётся из элементов, которые мозг научается организовывать. а) да б) нет

7. Когнитивная психология утверждает, что эмоциональные процессы организуют работу памяти, воображения и других познавательных процессов. а) да б) нет

8. Теория Фрейда рассматривает нормальное психическое развитие как своевременное прохождение соответствующих стадий психосексуального разви-

тия. а) да б) нет

9. Аналитическая психология перенесла акцент с индивидуального бессознательного на изучение коллективного бессознательного. а) да б) нет

10. Гуманистическая концепция развития личности исходит скорее из пессимистического представления о природе человека. а) да б) нет

11. Все современные психологические теории подчёркивают важность врожденных факторов в психическом развитии человека. а) да б) нет

12. Отечественная психологическая школа наследует лучшие традиции русской философской и педагогической мысли прошлого. а) да б) нет

6.2.2. Тест по дисциплине «Психология здоровья» (часть 2)

1. Из современного определения психологии следует исключить анализ поведения в пользу анализа психических процессов и состояний и практического применения полученных данных. а) да б) нет

2. Внутренняя мотивация начинается с:

- а) самоприказа;
- б) самооценки;
- в) самоанализа;
- г) самоодобрения.

3. Факторами социализации и творческого развития считают:

- а) влияние взрослых и окружающей среды на них
- б) сумму знаний и умений
- в) сумму личностных качеств
- г) обстоятельства и условия, побуждающие к активности, к действию

4. Качество личности, ее способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, сопереживать – это:

- а) общение;
- б) такт;
- в) эмпатия;
- г) эрудиция.

5. Интегрированная медико-педагогическая наука (лечебная педагогика), – это:

- а) валеология;
- б) сурдопедагогика;
- в) тифлопедагогика;
- г) специальная педагогика.

6. Философской основой гуманистической психологии является:

- а) позитивизм;
- б) экзистенциализм;
- в) прагматизм;
- г) рационализм.

7. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ним — это:

- а) наблюдение;
- б) эксперимент;

- в) тестирование;
 - г) самонаблюдение.
8. Между уровнем развития нервной системы живого существа и сложностью его взаимодействия с внешним миром существует:
- а) прямая зависимость;
 - б) обратная зависимость;
 - в) логарифмическая зависимость;
 - г) степенная зависимость.
9. Формально-динамическую сторону поведения характеризует(ют):
- а) направленность;
 - б) темперамент;
 - в) характер;
 - г) способности.
10. Положение о взаимообусловленности процессов экстериоризации и интериоризации включает в себя концепция психики:
- а) бихевиоральная;
 - б) психоаналитическая;
 - в) деятельностная;
 - г) когнитивистская.
11. Оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений называется:
- а) самопрезентацией;
 - б) самооценкой;
 - в) самовосприятием;
 - г) самоощущением.

6.2.3. Вопросы к коллоквиуму по дисциплине (часть 1)

1. Психоанализ по З. Фрейду.
2. Парапсихология.
3. Патопсихология.
4. Медитация.
5. Гипноз.
6. Психофизическая тренировка в работах к.В. Динейка.
7. Формирование физического и психического здоровья в работах Г.Малахова «Целительные силы».
8. Дианетика.
9. Нейролингвистическое программирование.
10. Гештальт-терапия.
11. Психоанализ и психосинтез.
12. Холотропное дыхание по С. Грофу.
13. Свободное дыхание по Л. Орра.
14. Телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.

6.2.4. Вопросы к коллоквиуму по дисциплине (часть 2)

1. Аутогенная тренировка по Шульцу.
2. Деонтология в работе психолога.
3. Метод Довженко и др. в лечении алкогольной зависимости, токсикомании.
4. Метод Шичко и др. в лечении табакокурения.
5. Закаливание воздухом, солнцем и водой.
6. Баня, сауна, моржевание как оздоровительные методики.
7. Смехотерапия в работе психолога.
8. Современные представления о механизме психологического воздействия заговоров, молитв на психику.
9. Модные разгрузочные диеты, их психологическая подоплека.
10. Психологическое обоснование вегетарианства и голодания.
11. Оздоровительные продукты пчеловодства, проростки пшеницы, перепелиные яйца, творог, кукурузное и оливковое масла, орехи и др. психологическая подоплека оздоровления.
12. Нетрадиционные оздоровительные системы в России: школы В.Белова, П. Иванова, А. Стрельниковой, Г. Малахова, К. Бутейко, Н. Семеновой, Н. Амосова, Караваева и др. Психологические установки в этих системах.
13. Восточные системы оздоровления: ушу, тхеквондо, каратэ-до, айкидо, йога, цигун. Особенности психической саморегуляции этих систем.

6.2.5. Вопросы к зачету по дисциплине

1. Введение в психологию здоровья. Здоровье нации как социальная проблема. Психология здоровья и болезни.
2. Состояние и тенденции здоровья населения России. Общее учение о болезни.
3. Болезнь. Здоровье. Патологическая реакция. Патологический процесс. Патологическое состояние.
4. Местные и общие изменения при болезни. Механизм защиты. Этиология и патогенез.
5. Роль наследственности в патологии. Реактивность.
6. Иммуитет. Аллергия. Общие реакции защитно-приспособительного характера.
7. Оценка физического здоровья по «Контрекс 2».
8. Модели здоровья: античная, древнеегипетская.
9. Основные принципы формирования здоровья. Формирование физического здоровья во внутриутробный период.
10. Здоровый образ жизни. Составляющие здорового образа жизни.
11. Основные принципы формирования психического здоровья. Стимуляция биосинтетических процессов в организме.
12. Биоэнергоинформационный резонанс между цветами и людьми. Магические свойства драгоценных камней. Свойства тканей.
13. Адаптационный эталон здоровья.
14. Стресс. Причины, стадии, фазы стресса. Процесс концептуализации. Формы невроза.
15. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Сове-

менные подходы к психическому оздоровлению.

16. Дианетика, нейролингвистическое программирование, гештальт-терапия, психоанализ, психосинтез.
17. Холотропное дыхание по С. Грофу, свободное дыхание по Л. Орра, телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.
18. Репродуктивное здоровье. Регуляция психологических проблем в семье.
19. Секс и здоровье. Сексология. Сексуальное воспитание. Половое воспитание.
20. Психопотенцирование, 4 варианта психопотенцирования.
21. Антропоцентрический эталон здоровья по Эриксону, Фромму, Олпорту.
22. Антропоцентрический эталон здоровья Роджерса, Маслоу, Юнга, Грейфа, алхимиков.

6.2.6. Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Введение в психологию здоровья. Здоровье нации как социальная проблема. Психология здоровья и болезни.
2. Состояние и тенденции здоровья населения России. Общее учение о болезни.
3. Болезнь. Здоровье. Патологическая реакция. Патологический процесс. Патологическое состояние.
4. Местные и общие изменения при болезни. Механизм защиты. Этиология и патогенез.
5. Роль наследственности в патологии. Реактивность.
6. Иммуитет. Аллергия. Общие реакции защитно-приспособительного характера.
7. Оценка физического здоровья по «Контрекс 2».
8. Модели здоровья: античная, древнеегипетская.
9. Основные принципы формирования здоровья. Формирование физического здоровья во внутриутробный период.
10. Здоровый образ жизни. Составляющие здорового образа жизни.
11. Основные принципы формирования психического здоровья. Стимуляция биосинтетических процессов в организме.
12. Биоэнергоинформационный резонанс между цветами и людьми. Магические свойства драгоценных камней. Свойства тканей.
13. Адаптационный эталон здоровья.
14. Стресс. Причины, стадии, фазы стресса. Процесс концептуализации. Формы невроза.
15. Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Современные подходы к психическому оздоровлению.
16. Дианетика, нейролингвистическое программирование, гештальт-терапия, психоанализ, психосинтез.
17. Холотропное дыхание по С. Грофу, свободное дыхание по Л. Орра, телесно-ориентированная психотерапия по В. Райху.
18. Репродуктивное здоровье. Регуляция психологических проблем в семье.
19. Секс и здоровье. Секс-терапия. Сексология. Сексуальное воспитание. По-

ловое воспитание.

20. Психопотенцирование, 4 варианта психопотенцирования.

21. Антропоцентрический эталон здоровья по Эриксону, Фромму, Олпорта.

22. Антропоцентрический эталон здоровья Роджерса, Маслоу, Юнга, Грета, алхимиков.

23. Общее понятие о психосоматических расстройствах. Психологические расстройства при психосоматических заболеваниях.

24. Психотерапия. Деонтология. Аутогенная тренировка и здоровье.

25. Психорегуляция и здоровье. Влияние нарушений психологического статуса. Понятие о стрессах. Психологический дискомфорт. Диагностика психологического статуса.

26. Психоанализ. Методики психорегуляции. Защита от психологического нападения. Формы психорегуляции. Влияние молитв, заговоров на психику человека. Знахари и заговоры. Современные представления о механизме действия заговоров.

27. Общие основы реабилитации. Понятие реабилитации. Цели и задачи реабилитации. Номенклатура нарушений, ограничений жизнедеятельности, социальной недостаточности. Специалисты, работающие в реабилитации.

28. Индивидуальная программа реабилитации: выбор программы, исходы реабилитации, контроль над выздоровлением.

29. Психология кризисных состояний. Суицидальное поведение. Алкоголизм, наркомания. Формы и методы избавления от алкогольной зависимости и табакокурения.

30. Психологические методики борьбы с вредными привычками. Метод Довженко, метод Шичко, иглорефлексотерапия, лазерная терапия.

31. Закаливание. Основные принципы закаливания.

32. Оценка здоровья на основе принципов донозологической диагностики здоровья и болезни. Интегративный подход к управлению здоровьем.

33. Модель здоровой личности. Чудесные свойства улыбки. Смехотерапия. Упражнения по книге Динейка К. В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка.

34. Питание и здоровье. Значение питания для поддержания здоровья. Сбалансированное питание.

35. Вегетарианство. Оздоровительные диеты. Оздоровительное голодание. Разгрузочно-диетическая терапия.

36. Принципы составления индивидуальных программ оздоровительного питания. Апитерапия. Проростки. Сокотерапия.

37. Модные диеты: Д.С. Джарвис (яблочный уксус и мед), Г.С. Шаталова (низкокалорийная диета), Джон Юдкин (о сахаре «Чистый, белый и смертельный»),

38. Модные диеты: С.А. Аракелян (лимонная кислота, настой мяты, набор дикорастущих трав и кратковременное голодание), Д. Пирсон и С. Шоу (диета с антиоксидантами и консервантами), сыроедение, сухоедение, вегетарианство,

39. Модные диеты: диета Г. Шелтона (с раздельным питанием), голодание по

Брэггу, чудодейственные свойства кукурузного и оливкового масла, перепелиных яиц, творога и др.

40. Национальная кухня в психологии здоровья. Расчёт и составление меню.

41. Нетрадиционные методы диагностики болезней. Диагноз по биополю, по Фоллю, по ногтям, по радужке, по языку, по уху, по ладони и др.

42. Российские и восточные системы оздоровления.

43. Национальное здоровье, демографические показатели. Пути воздействия на общественное здоровье.

44. Воздействие на аспекты здоровья: интеллектуальное, физическое, социальное, духовное здоровье, творческий аспект здоровья. Повышение уровня культуры общения. Определение путей и условий для раскрытия творческого и духовного потенциала.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература:

1. Васильева О.С. Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Психология» / О. С. Васильева ; О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов. - М.: Академия, 2001. - 352 с. - (Высш. образование). - ISBN 5-7695-0820-5

2. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077> (05.06.2017).

3.Московкина, А.Г. Семейное воспитание детей с различными нарушениями в развитии: учебник для студентов вузов / А.Г. Московкина; под ред. В. Селиверстова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 263 с. : ил. - (Коррекционная психология). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-691-02176-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429699> (23.07.2017).

4. Психология здоровья: учебник для вузов/ ред. Г. С. Никифоров. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.

5. Секач, М. Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы/ М. Ф. Секач. - 2-е изд.. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. - 192 с.

6. Щанкин, А.А. Особенности высшей нервной деятельности и психическое здоровье детей : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 95 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4872-8 ; То же [Элек-

тронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362803> (05.04.2017).

7.2. Дополнительная литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2012. - 328 с. : схем., табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516> (23.07.2017).
2. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413> (05.06.2017).
3. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Е. Останкина; Министерство образования и науки Российской Федерации, г.б. Федеральное, б.и. Факультет; науч. ред. В.Г. Маралов. - Череповец: Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-478-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (05.04.2017).
4. Руськин В.И. Социокультурная реабилитация студентов-инвалидов средствами искусства в процессе педагогической деятельности: Методические рекомендации. – Краснодар: КГИК, 2017. – 22 с.
5. Щетинская Н.Б. Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям обучения в вузе культуры: Методические рекомендации для преподавателей. – Краснодар: КГИК, 2017. – 42 с.
6. Щетинская Н.Б. Развитие коммуникативной компетентности студентов с ограниченными возможностями здоровья: Методические рекомендации для студентов. – Краснодар: КГИК, 2017. – 28 с.

7.3. Периодические издания

- Alma mater
- Вестник Московского университета. Серия 14. Психология
- Вестник образования
- Вопросы психологии
- Мир психологии
- Прикладная психология
- Школьный психолог

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - каталог образовательных Интернет-ресурсов.

2. <http://www.ipras.ru/08.shtml> - психологический журнал // сайт Института психологии РАН.
3. <http://psyvoren.narod.ru/bibliot.htm> - виртуальная психологическая библиотека
4. <http://www.psy.1september.ru>
5. <http://www.psychol.ras.ru> - сервер Института психологии РАН
6. <http://www.belti.msk.ru/edu/> - сервер Лаборатории технических средств обучения и медиаобразования РАО
7. www.psychology-online.net/
8. live-and-learn.ru
9. psycom.info/
10. psynavigator.ru/
11. psychology.biznet.ru/.
12. www.sevpsiport.com/
14. www.anypsy.ru/
15. www.psyinst.ru/
16. www.zipsites.ru/
17. www.psyarticles.ru
18. www.comlib.ru
19. www.voppsy.ru
20. www.trepsy.net
21. www.psychology-online.net

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

Изучение дисциплины «Психология здоровья» студентам целесообразно начинать с планирования своего учебного времени. На изучение дисциплины из общего объема (288 часов) на самостоятельную работу отводиться для студентов очной формы обучения – 124 часа. В связи с этим ряд тем вынесен на самостоятельное изучение.

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, готовят реферат по теме, выбранной из списка тем для эссе и рефератов в объеме 10-15 страниц печатного текста.

Методические указания по проведению семинарских (практических) занятий.

Семинар - вид учебных занятий, при котором в результате предварительной работы над программным материалом преподавателя и студентов, в обстановке их непосредственного и активного общения решаются задачи познавательного и воспитательного характера. Цель такой формы обучения – углубленное изучение дисциплины, закрепление пройденного материала, овладение методологией научного познания. Немаловажным преимуществом семинаров является и формирование навыков профессиональной дискуссии. Кроме того, на таких занятиях можно легко проследить, как усвоен материал, какие вопросы и возражения появились у аудитории.

В учебно-воспитательном процессе семинарские занятия выполняют многообразные задачи, в частности:

- стимулируют регулярное изучение программного материала, первоисточников научной литературы;
- закрепляют знания, полученные при прослушивании лекций и во время самостоятельной работы;
- обогащают знаниями благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на занятии, корректируют ранее полученные знания;
- способствуют превращению знаний в твердые личные убеждения;
- прививают навыки устного выступления по теоретическим вопросам, приучают свободно оперировать понятиями и категориями;
- предоставляют возможность преподавателю систематически контролировать как самостоятельную работу студентов, так и свою работу.

На семинарских занятиях студенты и преподаватель объединяются в один общий процесс его подготовки и проведения. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Преподаватель помимо собственной подготовки к семинару должен оказать действенную методическую помощь студентам. Преподаватель составляет рабочий план проведения семинара, в котором отражены следующие вопросы: цель занятия, темы докладов (сообщений) и литература для их подготовки, перечень дополнительных проблемных вопросов, задачи и упражнения, перечень используемых технических средств обучения.

Начинается семинар со вступительного слова преподавателя (5-7 мин.), в котором озвучивается тема семинара, обращается внимание на узловые проблемы для обсуждения, указывается порядок проведения занятия. Важнейшей частью семинарского занятия является обсуждение вопросов или доклад. В зависимости от формы занятия преподаватель, сформулировав первый вопрос, предлагает выступить желающим или сделать сообщение, заранее подготовленное студентами. Эффективность семинара во многом зависит от содержания выступлений, докладов, рефератов студентов. Поэтому преподавателю важно определить к ним требования, которые должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль студентов. Порядок ведения семинара может быть самым разнообразным, в зависимости от его формы и тех целей, которые перед ним ставятся. Но в любом случае необходимо создавать на нем атмосферу творческой дискуссии, живого, заинтересованного обмена мнениями. Однако дискуссия не самоцель. Она полезна, если способствует глубокому усвоению обсуждаемого вопроса. В ходе семинара важно, чтобы студенты внимательно слушали и критически оценивали выступления товарищей. Руководителю семинара не следует сразу после выступления студента делать ему замечания. Лучше предоставить эту возможность самим участникам семинарского занятия. Важным элементом семинарского занятия является заключительное слово преподавателя. Оно может быть как общим в

конце семинара, так и частным - после обсуждения отдельного вопроса плана семинара.

В заключительном слове в конце семинара преподаватель:

1) дает общую оценку занятия (уровень подготовленности обучаемых к семинару, активность участников, степень усвоения проблем);

2) осуществляет анализ и оценку выступлений, соблюдая при этом объективность и исключительную корректность;

3) кратко раскрывает вопросы, не получившие глубокого освещения на семинаре;

4) дает задание на дальнейшую работу. Успешное проведение семинарских занятий во многом обусловлено выбором наиболее рациональной формы их проведения.

Методические рекомендации по созданию презентаций.

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. Роль студента:

- изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

Не рекомендуется:

- перегружать слайд текстовой информацией;
- использовать блоки сплошного текста;
- в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
- использовать переносы слов;
- использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;

- текст слайда не должен повторять текст, который выступающий произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет выступающий, и потеряют интерес к его словам).

Методические рекомендации преподавателям для работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья по изучению дисциплины «Психология здоровья»

В процессе преподаваемой дисциплины «Психология здоровья» на лекционных и практических занятиях студенты с ограниченными возможностями здоровья приобретают опыт адаптации к различным условиям и формам обучения в вузе, формируют у себя такое качество, как адаптивность (приспособительность), развивают навыки коммуникативных умений. Преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию обучения, воспитания, развития с помощью здоровьесберегательных технологий. Для студентов с нарушением слуха для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение. В процессе обучения необходимо использовать разнообразный наглядный материал. Особую роль в обучении лиц с нарушением слуха играют видеоматериалы. Учебно-методические презентации являются одной из организационных форм, которые можно использовать в процессе обучения студентов с нарушением слуха. Продуктивность внимания у слабослышащих обучающихся в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала. Чем они выразительнее, тем легче для слабослышащих выделить информативные признаки предмета или явления. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков. Для студентов с нарушением зрения при лекционной форме занятий следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства, как способ конспектирования. Слабовидящему студенту нужно помочь в ориентации в пространстве аудитории. Во время проведения занятий следует назвать себя и представить других собеседников, а также остальных присутствующих, вновь пришедших в помещение. При общении с группой, слабовидящим нужно каждый раз называть того, к кому обращаетесь. Нельзя заставлять собеседника говорить в пустоту: если вы перемещаетесь, предупредите его. При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. При нарушении речи и гиперкинезах встречаются затруднения в речи, поэтому нужно быть готовым к тому, что разговор займет больше времени. Старайтесь задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Желательно составить индивидуальный план обучения, учитывающий специфику заболевания студента с ограниченными возможностями здоровья, подготовить методические материалы и кейсы для дистанционного изучения отдельных разделов и тем дисциплин; обеспечить студентов аудиовизуальными техническими средствами обучения; разрешить использовать диктофон для записи ответов студентов с ограниченными возможностями здоровья; использовать указания, как в устной, так и в письменной форме; поэтапно

разъяснять задания; организовать последовательное выполнение заданий; просить студентов с ограниченными возможностями здоровья повторить вслух инструкции к выполнению практических заданий; по возможности находиться рядом со студентом с ограниченными возможностями здоровья во время объяснения задания; акцентировать внимание на хороших оценках; распределять студентов по парам для выполнения кейсов, чтобы один из студентов мог подать пример другому; помогать осуществлять конструктивную коммуникацию студента с ограниченными возможностями здоровья с другими студентами в группе.

Для эффективного обучения студента с ограниченными возможностями здоровья важно находиться в тесном сотрудничестве с его родными и близкими, следовать общим правилам этикета. Общаться со студентами с ограниченными возможностями здоровья, исходя из специфики и характера дефекта, уделяя им при этом столько внимания, сколько потребует ситуация общения. Для достижения успеха в работе со студентами-инвалидами, педагогам следует способствовать созданию доброжелательной атмосферы во всех группах, для развития взаимной поддержки и коллективной работы. Студенты в такой группе, при создании соответствующей атмосферы, могут свободно обсуждать возникающие у них проблемы в учебной деятельности и понимании учебного материала, делиться фрагментами своей общественной жизни, а так же чувствами и возможными личными переживаниями, что очень важно.

7.6. Программное обеспечение

Преподавание дисциплин обеспечивается следующими программными продуктами: операционные системы – Windows XP, Windows 7; пакет прикладных программ MS Office 2007; справочно-правовые системы – Консультант +, Гарант.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Оборудованы учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, в том числе служащими для представления учебной информации большой аудитории (на 180 и 450 мест).

Для проведения занятий лекционного типа имеется демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации к рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Средства проекции (презентации), программированного контроля (тестировании), видеофильмы.

Преподавание дисциплины в институте обеспечивается наличием аудиторий (в том числе с мультимедийным оборудованием) для всех видов заня-

тий и выполнения научно-исследовательской работы. Помещения соответствуют требованиям санитарного и противопожарного надзора.

Учебно-исследовательская работа студентов обеспечивается деятельностью студенческого научного общества, регулярным проведением конференций и других мероприятий. В КГИК издается региональный научный журнал «Культурная жизнь Юга России», выпускаются 3 электронных журнала.

Имеются помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде института. Действуют компьютерные классы с лицензионным программным обеспечением.

Институт обеспечен лицензионным программным обеспечением в соответствии с рабочими программами дисциплин (модулей) и практик.

Определены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Студенты пользуются библиотекой с читальным залом.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

на 20__-20__ уч. год

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- _____;
- _____;
- _____.
- _____;
- _____;
- _____.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры _____

(наименование)
Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Исполнитель(и):

_____ (должность)	/	_____ (подпись)	/	_____ (Ф.И.О.)	/	_____ (дата)
_____ (должность)	/	_____ (подпись)	/	_____ (Ф.И.О.)	/	_____ (дата)

Заведующий кафедрой

_____ (наименование кафедры)	/	_____ (подпись)	/	_____ (Ф.И.О.)	/	_____ (дата)
---------------------------------	---	--------------------	---	-------------------	---	-----------------