

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.07.2024 18:08:11
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор ОАНО ВО МПСУ

д.пед.н., проф. Замолоцких Е.Г.

Факультет психолого-педагогического и специального образования

Рабочая программа учебной дисциплины

Психология здоровья личности и
здоровьесберегающие технологии

Направление подготовки

44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Составитель программы:

Лях Ю.А.,

профессор кафедры
общей и специальной педагогики

Москва 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)..	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	18
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22
10.1 Лицензионное программное обеспечение.....	22
10.2. Электронно-библиотечная система.....	23
10.3. Современные профессиональные базы данных.....	23
10.4. Информационные справочные системы.....	23
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	23
11. Лист регистрации изменений.....	18

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии». Дисциплина дает представление о навыках и принципах здорового образа жизни.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре для очной формы обучения, форма контроля – зачёт.

Цель изучения дисциплины:

- дать обучающимся систематизированные знания по актуальным методологическим, теоретическим, методическим проблемам здоровья и здорового образа жизни, сформировать у них целостные представления о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения обучающихся; профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения и профессиональной деятельности.

Задачи:

- ознакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья и основными методологическими подходами и методами психологии здоровья;
- определить значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие заболеваний, а также их профилактики;
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности;
- выработать устойчивую мотивацию к самостоятельному изучению курса для освоения последующих профессиональных дисциплин и применения приобретенных знаний, навыков и умений при прохождении всех видов практик.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (с изменениями и дополнениями) (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определять свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-6.2. Создавать и достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения		Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	46		
Аудиторная работа (всего):	46		
в том числе:			
Лекции	24		

Практические занятия	22		
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачёт)	2		

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия					
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары	Степеньная работа	Решение кейсов	
1.	Тема 1. Здоровье человека. Психология здоровья	7	12	2	2	8			устный опрос, доклад-презентация
2.	Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесбережения	7	12	2	2	8			устный опрос, доклад-презентация
3.	Тема 3. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы	7	12	2	2	8			устный опрос, доклад-презентация
4.	Тема 4. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий	7	12	2	2	8			устный опрос, доклад-презентация

5.	Тема 5. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений	7	12	2	2	8		устный опрос, доклад-презентация
6.	Тема 6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения	7	12	2	2	8		устный опрос, доклад-презентация
7.	Тема 7. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий	7	34	12	10	12		устный опрос, доклад-презентация
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачёт)	7	2					комплект билетов
	Всего:		108	24	22	60		2 (зачёт)

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Здоровье человека. Психология здоровья

Содержание лекционного курса

Основные понятия психологии здоровья. Задачи психологии здоровья. Методы исследования психологии здоровья. Здоровый образ жизни и его компоненты. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии. Здоровый образ жизни и его обеспечение. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма. Понятие «образ жизни». Основные факторы, определяющие образ жизни человека: уровень материальной культуры человека и его образованность; материальные условия; половые, возрастные и конституциональные особенности человека; состояние здоровья; характер экологической среды обитания; особенности трудовой деятельности (профессии); особенности семейных отношений и семейного воспитания; привычки человека; возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни. Конституция человека: рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, лимфогематологическая, гармонально-половая, энерго-akupунктурная. Принципы здорового образа жизни. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Культура здоровья.

Содержание практических занятий

1. Основные понятия психологии здоровья.
2. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни.
3. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.
4. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма.
5. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.

Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесбережения

Содержание лекционного курса

Исторические предпосылки возникновения. Состояние здоровья современных школьников. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска. Сущность культуры здоровья. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на

учащихся. Двигательная активность учащихся.

Содержание практических занятий

1. Исторические предпосылки возникновения здоровьесбережения.
2. Состояние здоровья современных школьников.
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска.
4. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения.

Тема 3. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы

Содержание лекционного курса

Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения. Гигиенические условия в классе. Учебная нагрузка на учащихся. Двигательная активность учащихся

Содержание практических занятий

1. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.
2. Гигиенические условия в классе.
3. Учебная нагрузка на учащихся.
4. Двигательная активность учащихся

Тема 4. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий

Содержание лекционного курса

Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». Принципы использования технологий здоровьесбережения. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий используемых в работе образовательных учреждений. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения. Организация здоровьесберегающего режима учебно- воспитательного процесса в школе

Здоровьесберегающая деятельность в образовательном учреждении. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях. Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях.

Содержание практических занятий

1. Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
2. Принципы использования технологий здоровьесбережения.
3. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий.
4. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
5. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения.
6. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе

Тема 5. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений

Содержание лекционного курса

Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

Содержание практических занятий

1. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
2. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
3. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
4. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

Тема 6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения

Содержание лекционного курса

Понятие «здоровье». Понятие «образ жизни». Основные факторы, определяющие образ жизни человека. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и его компоненты. Оздоровительные доктрины. Кодекс здоровья. Культура здоровья. Возрастные особенности развития детей

Содержание практических занятий

1. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.
2. Понятие: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, здоровый образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и его компоненты.
4. Оздоровительные доктрины.
5. Кодекс здоровья. Культура здоровья. Возрастные особенности развития детей

Тема 7. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий

Содержание лекционного курса

Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.

Содержание практических занятий

1. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
2. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
3. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение письменных работ, а именно, заданий контрольного среза.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы.

Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Также необходимо изучить материалы первоисточников, приведенные в хрестоматии и соответствующие изучаемой теме. Желательно составлять их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Здоровье человека. Психология здоровья	1. Основные факторы, определяющие образ жизни человека. 2. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма. 3. Основные факторы, определяющие образ жизни человека.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 1, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация
Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесбережения	1. Состояние здоровья современных школьников. 2. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Школьные факторы риска.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация
Тема 3. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы	1. Гигиенические условия в классе. 2. Учебная нагрузка на учащихся. 3. Двигательная активность учащихся	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 3, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация
Тема 4. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий	1. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. 2. Руководящие принципы использования технологий здоровьесбережения. 3. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 4, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация

Тема 5. Комплексная система оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений	1. Общие принципы оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. 2. Критерии оценки здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. 2. Использование системы индикаторов при оценке здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 5, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация
Тема 6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения	1. Здоровый образ жизни и его компоненты. 2. Оздоровительные доктрины. 3. Кодекс здоровья. Культура здоровья. Возрастные особенности развития детей	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация
Тема 7. Практики внедрения, использования здоровьесберегающих технологий	1. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. 2. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад-презентация

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) : монография / Г.И. Семикин [и др.].. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2020. — 168 с. — ISBN 978-5-6043746-9-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107695.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Секач М.Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / Секач М.Ф.. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Психология здоровья : практикум / . — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83204.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература:

1. Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Барышева Е.С., Нотова С.В.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91881.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Инклюзивная образовательная среда для школьников с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика создания : учебное пособие / Е.С. Федосеева [и др.].. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2022. — 197 с. — ISBN 978-5-9935-0441-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121553.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Психолого-педагогические особенности развития школьников с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Е.С. Федосеева [и др.].. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2021. — 183 с. — ISBN 978-5-9935-0434-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117513.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Специальная психология : учебник / Е.С. Слепович [и др.].. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 528 с. — ISBN 978-985-06-3368-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120119.html> (дата обращения: 16.05.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.
Практические занятия	Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее,

	<p>с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.</p>
Устный опрос	<p>Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p> <p>В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.</p>
Доклад	<p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем.</p> <p>При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада</p>

	<p>необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p>
Коллоквиум	<p>Коллоквиумы проводятся по конкретным темам дисциплины. Во время коллоквиума могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся в группе. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися той или иной темы, проходит обсуждение отдельных вопросов изучаемой дисциплины. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают перечень вопросов. В процессе подготовки обучающиеся изучают рекомендованные источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск дополнительной информации.</p>
Групповая дискуссия	<p>На практических занятиях по дисциплине «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» может проводиться групповая дискуссия. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения социально-психологические вопросы. Эта форма занятий предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, корректно и аргументированно отстаивать свою позицию в дискуссии.</p>
Контрольный срез	<p>Контрольный срез проводится с целью текущего контроля знаний обучающихся и предполагает ответ на два контрольных вопроса по изученным темам дисциплины. Критериями оценки становятся: соответствие содержания ответа вопросу, понимание базовых категорий темы, использование в ответе этих категорий, грамотность, последовательность изложения содержания.</p> <p>При подготовке к контрольному срезу необходимо повторить материал изученных тем дисциплины, ориентируясь на перечень вопросов, заранее предоставленных обучающимся преподавателем.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную и научную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности,</p>

	<p>организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развития исследовательских умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, коллоквиуму, групповой дискуссии, контрольному срезу, докладу, написанию и защите курсовой работы, экзамену).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов ОАНО ВО «МПСУ»: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить).</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p> <p>Основное в подготовке к зачёту по дисциплине «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» – это повторение всего материала дисциплины, по которому</p>

	<p>необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в экзаменационных билетах.</p> <p>В ходе самостоятельной подготовки к зачёту можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал.</p> <p>Зачёт проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины.</p> <p>Для успешной сдачи зачёта по дисциплине «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные вопросы, указанные в перечне вопросов к зачёту, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе и формируемые в результате освоения дисциплины компоненты компетенций должны быть продемонстрированы обучающимся.</p>
--	--

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии» необходимо использование следующих помещений:

Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, ауд. 306. Оснащение: столы – 15 шт., стулья – 45 шт., учебная доска – 1 шт., ноутбук – 1 шт., проектор – 1 шт., экран – 1 шт.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (для практической подготовки, в т.ч. практических занятий), текущего контроля и промежуточной аттестации, ауд. 305. Оснащение: столы – 15 шт., стулья – 45 шт., учебная доска – 1 шт., ноутбук – 1 шт., проектор – 1 шт., экран – 1 шт.

Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, ауд. 304. Оснащение: столы – 25 шт., стулья – 40 шт., учебная доска – 1 шт., компьютеры – 15 шт., принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.

Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, ауд. 406. Оснащение: столы – 23 шт., стулья – 30 шт., компьютеры – 16 шт., проектор – 1 шт., принтер- 1 шт., сканер – 1 шт., экран – 1 шт.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение

- Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009;
- Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011;
- Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928;
- Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License
- Корпоративная платформа Microsoft Teams. Проприетарная лицензия.
- Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013
- Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

10.2. Электронно-библиотечная система

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

10.3. Современные профессиональные базы данных

- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
- Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
- Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
- Электронный ресурс журналов:
«Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>,
«Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>,
«Новое в психолого-педагогических исследованиях»: http://www.mpsu.ru/mag_novoe,
«Актуальные проблемы психологического знания»: http://www.mpsu.ru/mag_problemy

10.4. Информационные справочные системы

• Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

• Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется

индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невидимого доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

11. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).	Протокол заседания Ученого совета от «29» января 2024 г. протокол № 5	01.09.2024