

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ

И.о.проректора по учебной работе

_____ **Ф.Д. Кодзоева**

« 30 » _____ 06 _____ 2022_г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.16 ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки:

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Направленность:

общая психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения

очная

Магас, 2022

1.	Цель изучения дисциплины: ознакомление с теорией, методологией и практикой изучения факторов здоровья; средств и методов его сохранения, укрепления, поддержания и восстановления.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата Дисциплина «Введение в профессию» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01. «Психология», формируемой участниками образовательных отношений: дисциплин по выбору. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Введение в профессию»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
Универсальные компетенции (УК)			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК – 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК – 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в		Знает: способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

		различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности				
4.	Структура и содержание дисциплины					
	4.1. Структура дисциплины (модуля)					
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер семестра			
			1	2	3	4
	Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	4 з.е.			144	
	Курсовой проект (работа)	не предусмотрено				
	Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:			86		
	Лекции			54		
	Практические занятия, семинары			32		
	Лабораторные работы					
	Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:			31		
	Экзамен			27		
	4.2. Содержание дисциплины					
	Темы лекционных занятий					
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психология здоровья как научное направление 2. Категория «здоровье» 3. Основные виды здоровья 4. Здоровье и образ жизни человека 5. Этапы развития человека и здоровье 6. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека 7. Феномен «выгорания» и возможности его преодоления 8. Индивидуальные и социальные представления о здоровье 9. Практические методы психологии здоровья 					
	Темы практических (семинарских) занятий					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психология здоровья как научное направление 2. Здоровье как системное понятие 3. Виды здоровья 4. Здоровый образ жизни 5. Здоровье и возраст 6. Экстремальные условия, чрезвычайные ситуации и здоровье 7. Профессиональное выгорание и здоровье
<p>5.</p>	<p>Образовательные технологии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Текстовый редактор Microsoft Word. 2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel. 3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint. 4. Пакет офисных приложений «МойОфис». <p>При проведении лекций - установочная лекция, лекция проблемного характера, лекция с использованием видеоматериала.</p> <p>При проведении практических занятий и лабораторных занятий - практическое занятие с элементами дискуссии, работа по группам, работа в парах, защита мини-проектов, доклады с компьютерной презентацией.</p> <p>В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:</p> <p>обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.</p> <p>При освоении дисциплины возможно использование дистанционных образовательных технологий (видеоконференции Zoom, Google Meet и т.п.) – для проведения как лекционных, так и практических занятий.</p> <p>Конспект лекций. 1. Вводная лекция, где автор дает общие представления о дисциплине, ее предмете и объекте, определяет цели и задачи курса, методологию и методы, периодизацию дисциплины, рекомендует литературу, дает ее критический анализ. 2. Текущие лекции по конкретным темам курса, которые также разделяются на виды. Преподаватель может просто ознакомить с новой темой, выделить основные моменты, объяснить причинно-следственные связи, сделать выводы, - это обычный вариант лекции. Как правило, она не вызывает затруднений в конспектировании. 3. Заключительная лекция,</p>

в которой преподаватель делает общие выводы по прочитанной дисциплине, характеризует итоги и результаты, определяет тенденции, анализирует перспективы. Такая лекция поднимает знания на более высокий, методологический, уровень. Кроме этого, структура заключительной лекции, логика и стиль изложения материала могут стать своеобразным образцом для написания раздела «Заключение» в курсовых и дипломных работах.

Установочные (характерны для заочного и вечернего обучения в качестве введения в дисциплину) и обзорные лекции (применяются для повторения и обновления материала перед государственными экзаменами). Как правило, в них проводится обобщение, выделяются наиболее важные или спорные аспекты изучаемой дисциплины.

Проверка практических заданий. Практическое занятие или семинар (от лат. *seminarium* – «рассадник», переносное – «школа») - один из основных видов учебных практических занятий, состоящий в обсуждении студентами предложенной заранее темы, а также сообщений, докладов, рефератов, выполненных ими по результатам учебных исследований.

Игра-дискуссия. Дискуссии могут носить стихийный, свободный и организованный характер. Это разделение видов дискуссии проводится в соответствии со степенью её организованности: планировании выступающих, их очерёдности, тем докладов, времени выступления. При этом стихийная дискуссия по этим параметрам не регламентируется, а свободная предполагает определение направления и времени выступлений.

Организованная дискуссия проводится по регламенту и в установленном заранее порядке. В целом в мировом педагогическом опыте получили распространение следующие формы дискуссии.

Круглый стол — беседа, в которой «на равных» участвует небольшая группа обучающихся (обычно около 5 человек), во время которой происходит обмен мнениями, как между ними, так и с остальной аудиторией.

Заседание экспертной группы («панельная дискуссия»), на которой вначале обсуждается намеченная проблема всеми участниками группы (четыре-шесть участников с заранее назначенным председателем), а затем они излагают свои позиции всей аудитории.

Форум — обсуждение, сходное с заседанием экспертной группы, в ходе которого эта группа выступает в обмен мнениями с аудиторией (классом, группой).

Симпозиум — более формализованное обсуждение, в ходе которого участники выступают с сообщениями, представляющими их точки зрения, после чего отвечают на вопросы аудитории.

Дебаты — явно формализованное обсуждение, построенное на основе заранее фиксированных выступлений участников — представителей двух противостоящих,

соперничающих команд (групп), — и опровержений. Вариантом этого обсуждения являются парламентские дебаты («британские дебаты»).

Судебное заседание — обсуждение, имитирующее судебное разбирательство.

Техника аквариума — особый вариант организации обсуждения, при котором, после непродолжительного группового обмена мнениями, по одному представителю от команды участвуют в публичной дискуссии. Члены команды могут помогать своему представителю советами, передаваемыми в записках или во время тайм-аута.

Мозговой штурм (мозговая атака). Это один из наиболее известных методов поиска оригинальных решений различных задач, продуцирования новых идей. Он был предложен американским психологом А. Осборном в 50-е годы. В настоящее время считается одним из методов активизации обучения.

При подготовке бакалавров-психологов используются следующие основные формы проведения учебных занятий:

При подготовке бакалавров-биологов используются следующие основные формы проведения учебных занятий:

- интерактивные лекции;
- лекции с использованием видеоматериала;
- лекция проблемного характера;
- тренинги и семинары по развитию профессиональных навыков;
- групповые, научные дискуссии;
- практическое занятие с элементами дискуссии;
- работа по группам;
- работа в парах;
- доклады с компьютерной презентацией.

6. Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением

	<p>доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: http://elibrary.ru/ (дата обращения 11.05.2018). 2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения 11.05.2018). 3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru http://psyjournals.ru/index.shtml 4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» http://psystudy.ru/ 5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС. 6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
	<p>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: http://dic.academic.ru. 2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС. 3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: http://www.iprbookshop.ru. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
7.	<p>Формы текущего контроля</p> <p>Текущая аттестация по дисциплине. Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.</p> <p>По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.</p> <p>Коллоквиумы, тесты по разделам дисциплины.</p> <p>Методы устного контроля.</p> <p>Проверка конспектов.</p> <p>Включение содержание контрольной работы и экзамена.</p>
8.	<p>Форма промежуточного контроля</p>

	<p>Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности). Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия. Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме. Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен.</p> <p>Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете.</p>
<p>9.</p>	<p>Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине</p> <p>Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.</p> <p>Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); с доступом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».</p> <p>В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.</p>
	<p>Экзамен</p>

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.07.2020 г. № 839.

Программу составила: к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики
Точиева М.М.

Программа одобрена на заседании кафедры «Психология и педагогика»

Протокол №5 от «20» июня 2022 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом исторического факультета

Протокол № 11 от «23» июня 2022 года

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

Протокол № 10 от «29» июня 2022 года