

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ 13 "ПРЕДМЕТНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ" **Психология здоровья**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **О4 Психологии**

Учебный план 44.03.02 Практическая психология в образовании (2025г., заочно).plx
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:
в том числе: зачеты 4

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 60

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 3,85

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 4 (2.2) | | Итого | |
|--|---------------|------|-------|------|
| | Неделя 17 2/6 | | УП | РП |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контроль на промежуточную аттестацию (зачет) | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Контактная работа | 8,15 | 8,15 | 8,15 | 8,15 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Часы на контроль | 3,85 | 3,85 | 3,85 | 3,85 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Барканова О.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Психология здоровья

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

О4 Психологии

Протокол от 07.05.2025 г. № 5

Зав. кафедрой Дубовик Евгения Юрьевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__ от 14.05.2025 г.

Председатель НМС УГН(С) Тодышева Т.Ю.

15.05.2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области психологии здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|--|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.ВДП.01.ДЭ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Обязательная часть |
| 2.1.2 | Модуль 1 "Мировоззренческий" |
| 2.1.3 | История России |
| 2.1.4 | Философия |
| 2.1.5 | Основы права и политологии |
| 2.1.6 | Культурология |
| 2.1.7 | Экономика знаний |
| 2.1.8 | Естественнонаучная картина мира |
| 2.1.9 | Социология |
| 2.1.10 | Модуль 2 "Коммуникативный" |
| 2.1.11 | Иностранный язык |
| 2.1.12 | Русский язык и культура речи |
| 2.1.13 | Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере |
| 2.1.14 | Педагогическая риторика |
| 2.1.15 | Модуль 3 "Здоровьесберегающий" |
| 2.1.16 | Модуль 8 "Педагогические основы профессиональной деятельности" |
| 2.1.17 | История образования и педагогической мысли |
| 2.1.18 | Теория и методика обучения |
| 2.1.19 | Теория и методика воспитания |
| 2.1.20 | Социальная педагогика |
| 2.1.21 | Модуль 9 "Технологии педагогической деятельности" |
| 2.1.22 | Образовательные программы и образовательные стандарты |
| 2.1.23 | Технологии современного образования |
| 2.1.24 | Модуль 10 "Психологические основы профессиональной деятельности" |
| 2.1.25 | Общая психология |
| 2.1.26 | Возрастная психология |
| 2.1.27 | Социальная психология |
| 2.1.28 | Педагогическая психология |
| 2.1.29 | Конфликтология и медиация в образовании |
| 2.1.30 | Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки" |
| 2.1.31 | Модуль 11.1. Теоретические основы профессиональной деятельности по профилю подготовки |
| 2.1.32 | Модуль 12 "Введение в профессиональную деятельность" |
| 2.1.33 | Введение в профессию |
| 2.1.34 | Экзамен по модулю "Здоровьесберегающий" |
| 2.1.35 | Экзамен по модулю "Педагогические основы профессиональной деятельности" |
| 2.1.36 | Экзамен по модулю "Технологии педагогической деятельности" |
| 2.1.37 | Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика |
| 2.1.38 | Учебная практика: ознакомительная с профессиональной деятельностью |
| 2.1.39 | Модуль 13 "Предметно-теоретический" |
| 2.1.40 | Основы психологического сопровождения в образовании |
| 2.1.41 | Психолого-педагогическое сопровождение образовательных программ |
| 2.1.42 | Модуль 14 "Предметно-практический" |
| 2.1.43 | Психологически комфортная и безопасная образовательная среда |
| 2.1.44 | Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде |
| 2.1.45 | Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде |

| | |
|------------|---|
| 2.1.46 | Психология личности и индивидуальности |
| 2.1.47 | Психология и педагогика семьи |
| 2.1.48 | Модуль 11.2. Технологии профессиональной деятельности по профилю подготовки |
| 2.1.49 | Психолого-педагогическая диагностика |
| 2.1.50 | Основы психологического консультирования |
| 2.1.51 | Психология профессионального здоровья |
| 2.1.52 | Основы здорового образа жизни |
| 2.1.53 | Основы ЗОЖ и гигиена |
| 2.1.54 | Анатомия и возрастная физиология |
| 2.1.55 | Физическая культура и спорт |
| 2.1.56 | Основы безопасности и защиты Родины |
| 2.1.57 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Обязательная часть |
| 2.2.2 | Модуль 1 "Мировоззренческий" |
| 2.2.3 | Философия |
| 2.2.4 | Естественнонаучная картина мира |
| 2.2.5 | Социология |
| 2.2.6 | Модуль 4 "Теория и практика инклюзивного образования" |
| 2.2.7 | Психологические особенности детей с ОВЗ |
| 2.2.8 | Современные технологии инклюзивного образования |
| 2.2.9 | Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ |
| 2.2.10 | Модуль 5 "Учебно-исследовательский" |
| 2.2.11 | Основы математической обработки информации |
| 2.2.12 | Организация учебно-исследовательской работы (профильное исследование) |
| 2.2.13 | Модуль 6 "Основы вожатской деятельности" |
| 2.2.14 | Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления |
| 2.2.15 | Модуль 7 "Психолого-педагогическая интернатура" |
| 2.2.16 | Психологическая служба в образовании |
| 2.2.17 | Психолого-педагогический практикум |
| 2.2.18 | Модуль 9 "Технологии педагогической деятельности" |
| 2.2.19 | Образовательные программы и образовательные стандарты |
| 2.2.20 | Технологии современного образования |
| 2.2.21 | Модуль 10 "Психологические основы профессиональной деятельности" |
| 2.2.22 | Возрастная психология |
| 2.2.23 | Педагогическая психология |
| 2.2.24 | Конфликтология и медиация в образовании |
| 2.2.25 | Модуль 11 "Организация профессиональной деятельности по профилю подготовки" |
| 2.2.26 | Модуль 11.1. Теоретические основы профессиональной деятельности по профилю подготовки |
| 2.2.27 | Экзамен по модулю "Теория и практика инклюзивного образования" |
| 2.2.28 | Экзамен по модулю "Основы вожатской деятельности" |
| 2.2.29 | Экзамен по модулю "Психолого-педагогическая интернатура" |
| 2.2.30 | Экзамен по модулю "Технологии педагогической деятельности" |
| 2.2.31 | Учебная практика: ознакомительная практика |
| 2.2.32 | Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) |
| 2.2.33 | Учебная практика: общественно-педагогическая практика |
| 2.2.34 | Производственная практика: вожатская практика |
| 2.2.35 | Производственная практика: педагогическая практика интерна |
| 2.2.36 | Модуль 13 "Предметно-теоретический" |
| 2.2.37 | Диагностика метапредметных компетенций и личностных образовательных результатов обучающихся |
| 2.2.38 | Возрастно-психологическое консультирование |

| | |
|--------|--|
| 2.2.39 | Основы психологического сопровождения в образовании |
| 2.2.40 | Психолого-педагогическое сопровождение образовательных программ |
| 2.2.41 | Психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога |
| 2.2.42 | Модуль 14 "Предметно-практический" |
| 2.2.43 | Практикум по диагностике метапредметных компетенций и личностных образовательных результатов обучающихся |
| 2.2.44 | Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся |
| 2.2.45 | Проектная деятельность в психологии |
| 2.2.46 | Психологически комфортная и безопасная образовательная среда |
| 2.2.47 | Модуль 15 "Предметно-технологический" |
| 2.2.48 | Организация проектно-исследовательской деятельности обучающихся |
| 2.2.49 | Техники психологического консультирования |
| 2.2.50 | Технологии коррекционно-развивающей работы |
| 2.2.51 | Работа с одаренными детьми и обучающимися |
| 2.2.52 | Работа с детьми с трудностями в поведении и развитии |
| 2.2.53 | Учебная практика |
| 2.2.54 | Организация психолого-педагогического сопровождения в образовании |
| 2.2.55 | Технологическая (проектно-технологическая) практика |
| 2.2.56 | Производственная практика |
| 2.2.57 | Технологическая (проектно-технологическая) практика |
| 2.2.58 | Преддипломная практика |
| 2.2.59 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| 2.2.60 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |
| 2.2.61 | Психология личности и индивидуальности |
| 2.2.62 | Психология девиантного развития и поведения |
| 2.2.63 | Клиническая психология |
| 2.2.64 | Психология и педагогика семьи |
| 2.2.65 | Модуль 11.2. Технологии профессиональной деятельности по профилю подготовки |
| 2.2.66 | Производственная практика: психолого-педагогическая практика |
| 2.2.67 | Психолого-педагогическая диагностика |
| 2.2.68 | Основы психологического консультирования |
| 2.2.69 | Основы психолого-педагогической коррекции |
| 2.2.70 | Основы психопрофилактики и психопросвещения |
| 2.2.71 | Методы активного социально-психологического обучения |
| 2.2.72 | Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика |
| 2.2.73 | Экзамен по модулю "Психологические основы профессиональной деятельности" |
| 2.2.74 | Психология профессионального здоровья |
| 2.2.75 | Методы психолого-педагогического сопровождения в образовании и образовательных программ |
| 2.2.76 | Методы сопровождения личностного и профессионального развития |
| 2.2.77 | Профилактика эмоционального выгорания |
| 2.2.78 | Тренинг по профилактике эмоционального выгорания |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-4: Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

ПК-4.1: Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования

Уровень 1

Знает на продвинутом уровне закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы,

| | |
|---|---|
| | структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования |
| Уровень 2 | Знает на базовом уровне закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования |
| Уровень 3 | Знает на пороговом уровне закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах; современные теории, методы и техники консультирования; этические нормы организации и проведение консультативной работы; цели, задачи, виды, принципы, структуру и компоненты, этапы и фазы процесса психологического консультирования |
| ПК-4.2: Умеет: соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию | |
| Уровень 1 | Умеет на продвинутом уровне соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию |
| Уровень 2 | Умеет на базовом уровне соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию |
| Уровень 3 | Умеет на пороговом уровне соблюдать принципы профессиональной этики при реализации консультативной деятельности; организовывать и проводить консультирование с субъектами образовательного процесса; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития; вести профессиональную документацию |
| ПК-4.3: Владеет: базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития | |
| Уровень 1 | Владеет на продвинутом уровне базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития |
| Уровень 2 | Владеет на базовом уровне базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития |
| Уровень 3 | Владеет на пороговом уровне базовыми консультативными техниками; основами консультирования педагогов, родителей (законных представителей) по проблемам обучения, воспитания, развития |
| ПК-6: Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса | |
| ПК-6.1: Знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; технологии и способы формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, причины возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Знает на продвинутом уровне закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; технологии и способы формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, причины возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» |

| | |
|-----------|---|
| Уровень 2 | Знает на базовом уровне закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; технологии и способы формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, причины возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» |
| Уровень 3 | Знает на пороговом уровне закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; технологии и способы формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, причины возникновения и методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» |

ПК-6.2: Умеет: планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде

| | |
|-----------|---|
| Уровень 1 | Умеет на продвинутом уровне планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде |
| Уровень 2 | Умеет на базовом уровне планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде |
| Уровень 3 | Умеет на пороговом уровне планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде |

ПК-6.3: Владеет: приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья

| | |
|-----------|---|
| Уровень 1 | Владеет на продвинутом уровне приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья |
| Уровень 2 | Владеет на базовом уровне приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья |
| Уровень 3 | Владеет на продвинутом уровне приемами и средствами психологического сопровождения субъектов образовательного процесса по оказанию им различного вида психологической помощи по сохранению и укреплению психологического здоровья |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|------------|
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|------------|

| | | | | | | | |
|-----|---|---|------|--|-------------------------------|--|--|
| | Раздел 1. Раздел 1. Теоретические основания психологии здоровья | | | | | | |
| 1.1 | Понятие о здоровье и валеологии /Лек/ | 4 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 1.2 | Понятие о здоровье и валеологии /Ср/ | 4 | 15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 1.3 | Виды (уровни) здоровья /Лек/ | 4 | 1 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 1.4 | Виды (уровни) здоровья /Пр/ | 4 | 1 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 1.5 | Виды (уровни) здоровья /Ср/ | 4 | 15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 1.6 | Теоретические основания психологии здоровья /Зачёт/ | 4 | 3,85 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| | Раздел 2. Раздел 2. Практические аспекты изучения и сохранения психологического здоровья | | | | | | |
| 2.1 | Методы и методики диагностики здоровья /Пр/ | 4 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 2.2 | Методы и методики диагностики здоровья /Ср/ | 4 | 15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 2.3 | Здоровьесбережение и профилактика /Лек/ | 4 | 1 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 2.4 | Здоровьесбережение и профилактика /Пр/ | 4 | 1 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 2.5 | Здоровьесбережение и профилактика /Ср/ | 4 | 15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |
| 2.6 | Зачет /КРЗ/ | 4 | 0,15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации представлен в виде электронного теста (банк тестовых заданий в закрытом для студентов доступе).

Типовые вопросы и задания тестирования

Вопросы задания могут иметь несколько форм:

1. Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ.
2. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов.
3. Открытые формы заданий требуют вставить пропущенное слово, либо завершить предложение.
4. Вопросы на соотнесение предполагают установить связь понятия (буквенное обозначение в правой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками (цифровое обозначение в левой колонке), например: А – 1, Б – 4 и т.д.

Примерные задания

Задания с одним вариантом ответа

Выберите один ответ

1. Методика, используемая для диагностики типа нервной системы по психомоторным показателям

- Теппинг-тест;
- Тест Люшера;
- Тест Векслера;
- Сценотест.

Пример заданий с множественным ответом

Выберите один или несколько ответов

2. Возможные психологические проблемы и диагнозы, стоящие за жалобой «ребенок ленится»

- астения, слабая нервная система;
- снижение познавательной мотивации;
- нарушение отношений с учителем;
- тревожность, избегание неудач;
- несформированность средств общения;
- двигательная расторможенность.

3. Методы, эффективные для психологической работы с самооценкой, образом Я:

- фототерапия;
- арттерапия;
- тренинги;
- массаж;
- референтометрия.

4. Методы, эффективные для коррекционно-развивающей работы с эмоциональными состояниями:

- телесная терапия;
- пальчиковые игры;
- песочная терапия;
- моральные дилеммы.

Пример задания на соответствие

5. Расположите действия последовательно в ситуации работы психолога образования при постановке диагноза по жалобе о нарушениях учебной деятельности младшего школьника:

- А) исследование эмоционального состояния и личности ребенка 1
- Б) исследование семейных отношений и отношений ребенка с учителем 2
- В) обследование с помощью когнитивных тестов (установление когнитивного статуса ребенка) 3
- Г) исключение клинических и медицинских диагнозов (уточнение анамнеза) 4

Примеры задания с открытым вопросом

Введите правильный ответ

6. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

5.2. Темы письменных работ

Вопросы для обсуждения на практических занятиях

Тезисно приготовить ответы на вопросы для беседы.

1. Опишите подходы к определению понятия «здоровье». Подходы к исследованию здоровья в психологии.

Модели понимания здоровья (по Н.Н. Малярчук. Виды (уровни) здоровья человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.

2. Раскройте понятие образа жизни (уровень, качество, стиль жизни). Проблема здорового образа жизни. Базовые составляющие элементы здорового образа жизни (ЗОЖ). Биологические принципы ЗОЖ. Социальные принципы ЗОЖ. Факторы, определяющие образ жизни человека. Принципы здорового образа жизни

3. Раскройте проблему отношения к здоровью в психологии. Структура, компоненты отношения к здоровью.

4. Раскройте понятие физического здоровья: базовые, индивидуальные свойства. Понятие психического здоровья в психологии. Понятие психологического здоровья в психологии.

5. Раскройте проблему профессионального здоровья: профессиональные риски педагогов и психологов.

Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов.

6. Опишите методы и методики диагностики базового уровня (физического здоровья). Методы и методики диагностики психического здоровья. Методы и методики диагностики психологического здоровья.

7. Опишите принципы и требования к составлению программ коррекции / сопровождения здоровья. Цели и задачи здоровьесберегающих программ и технологий.

8. Раскройте содержание ФГОС общего образования о здоровьесбережении участников образовательных отношений.

9. Раскройте содержание психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений как формы здоровьесбережения.

2. Типовые темы рефератов

Реферат включает: проблему, актуальность, основную идею, подходы к рассмотрению проблемы.

1. Понятие здоровья в психологии, в медицине и психиатрии. Модели понимания здоровья.

2. Понятие отношения к здоровью в психологии.

3. Понятие ЗОЖ. Принципы ЗОЖ. Базовые составляющие элементы ЗОЖ. Принципы здорового образа жизни.

4. Понятие профессионального здоровья в психологии. Понятие эмоционального выгорания в психологии.

5. Сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;

6. Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни.

7. Психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений как форма

здоровьесбережения.

3. Типовые темы презентации

Разработайте мультимедийную презентацию учебного материала по теме (предложенной преподавателем).

1. Подходы к определению понятия «здоровье».
2. Уровневая характеристика здоровья человека.
3. Проблема образа жизни.
4. Структурная характеристика отношения к здоровью.
5. Проблема психического здоровья в психологии.
6. Проблема психологического здоровья в психологии.
7. Проблема профессионального здоровья педагогов и психологов.
8. Методы и методики диагностики здоровья.
9. ФГОС общего образования о здоровьесбережении участников образовательных отношений.
10. Профилактика эмоционального выгорания педагогов и психологов.

4. Составление перечня методик для мониторинга здоровья участников образовательного процесса и экспертиза безопасности среды

Составьте перечень методик диагностики по всем трем уровням здоровья (физическое, психическое, психологическое) для мониторинга здоровья участников образовательного процесса и экспертиза безопасности среды. Разработайте программы их применения.

В перечне каждого уровня должно быть указано минимум 8–10 методик.

5. Разработка здоровьесберегающей программы

Разработайте здоровьесберегающую программу для обучающихся начальной, средней, старшей ступени обучения, педагогов, совместную (комплексную). Выбор осуществляется обучающимся самостоятельно. План для составления программы:

1. Определить цели и задач программы.
2. Определить целевой уровень программы.
3. Цели и содержания программы.
4. Образ планируемого результата.
5. Методы и формы реализации целей.

6. Анализ здоровьесберегающего характера программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни)

Выберите любую апробированную здоровьесберегающую программу (или программу профилактики, укрепления здоровья и т.п.). Проанализируйте программу по следующей схеме:

- цели и задачи программы,
- целевая аудитория (возраст),
- уровень здоровья, на сохранение или поддержание которого нацелена программа,
- адекватность предлагаемых форм и методов целям и возрасту,
- эффективность предлагаемых форм и методов для достижения целей,
- предложите свой вариант данной программы.

7. Решение профессиональной задачи

Проведите обследование себя как участника образовательного процесса с помощью 2–3 рекомендованных (валидных, надежных) методик с целью выявления уровня здоровья (психическое, психологическое), оформите протокол по каждой методике и общее итоговое заключение.

В протоколе должны быть указаны:

- информация об испытуемом и времени обследования;
- название методики;
- полученные данные (количественные и качественные);
- вывод.

В общем итоговом заключении должны быть указаны:

- информация об испытуемом;
- перечень методик;
- обобщенные полученные данные по каждой методике (количественные и качественные);
- общие выводы.

5.3. Фонд оценочных средств

Целью создания ФОС элективной дисциплины «Психология здоровья» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

Управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетентностей, определенных образовательной программой.

Управление процессом достижения результатов освоения образовательной программы, определенных в виде набора компетентностей.

Совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающегося.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки

бакалавров 44.03.02 Психолого-педагогическое образование;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, Направленность (профиль) образовательной программ Практическая психология в образовании;

- профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. №514н;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ПК-4: Способен организовывать и проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

ПК-6: Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Фонд оценочных средств текущего контроля

Фонды оценочных средств включают:

- 1) тестирование,
- 2) реферат,
- 3) разработка и защита мультимедийных презентаций учебного материала,
- 4) составления перечня методик,
- 5) составления здоровьесберегающей программы для педагогов,
- 6) анализа здоровьесберегающего характера программы развития учреждения,
- 7) решения профессиональной задачи.

1. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе элективной дисциплины «Психология здоровья».

1. Оценочное средство 1 – тестирование.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Соответствие правильному ответу более 90% ответов 10

За каждые 10% правильных ответов 1 балл

Максимальный балл 10

2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – составление реферата.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Соответствие содержания реферата теме 3

Наличие структуры и логики 3

Раскрытие подходов к проблеме 4

Максимальный балл 10

3 Критерии оценивания по оценочному средству 3 – презентации с докладом.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Эстетичность оформления, его соответствие требованиям 1

Соответствие содержания теме 3

Правильная структурированность информации, логичность изложения 3

Лаконичность, четкость доклада 2

Понимание материала, умение ответить на дополнительные вопросы по слайдам и докладу 1

Максимальный балл 10

4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – составление перечня методик.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Охват диагностических показателей 2

Учет в подборе методик разных аспектов диагностируемого конструкта 2

Наличие психометрических критериев у методик 2

Доступность методик 2

Включенность методик в компендиум рекомендованных и проверенных методик 2

Максимальный балл 10

5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – составление здоровьесберегающей программы для педагогов.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Определение цели и задач программы 6

Определение целевого уровня программы 6

Соответствие целей и содержания программы 6

Выделение критериев эффективности методов и форм реализации целей 6
 Адекватность программы заявленному возрасту 6
 Максимальный балл 30

6. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – анализа здоровьесберегающего характера программы развития учреждения.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Определение цели и задач программы 4

Определение целевого уровня программы 4

Анализ соответствия целей и содержания программы 4

Анализ эффективности методов и форм реализации целей 4

Анализ адекватности программы заявленному возрасту 4

Максимальный балл 20

7. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – решение профессиональной задачи.

Критерии оценивания Количество баллов (вклад в рейтинг)

Оформление протоколов обследования согласно требованиям 1

Оформление общего заключения согласно требованиям 2

Адекватность и надежность методик 2

Правильное применение методик (корректная диагностика) 2

Правильная обработка и интерпретация результатов 3

Максимальный балл 10

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|---|---------------------|
| Л1.1 | Обухов А. С., Ткаченко Н. В., Федосеева А. М., Фоминова А. Н., Швецова М. Н. | Психология: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2022 |
| Л1.2 | Никольский А. В. | Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2025 |
| Л1.3 | Байкова Л. А. | Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2025 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|-------------------------------------|---------------------|
| Л2.1 | Макарова И. В. | Общая психология: учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2025 |
| Л2.2 | Сосновский Б. А., Молчанова О. Н., Телегина Э. Д. | Общая психология: учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2025 |

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Основная задача университетов – подготовка специалистов к самостоятельной практической деятельности. В настоящее время к этому добавилось требование «профессиональной мобильности», т. е. способности изучать и осваивать новые области знаний. В связи с этим процесс обучения в вузах теперь все больше основывается на самостоятельности и творческой активности, как непременном условии успешного усвоения и овладения обширным и сложным программным материалом.

В связи с введением в образовательный процесс Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы обучающихся.

1. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа обучающихся является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ.

Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления обучающегося, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим обучающимся. Обучающийся в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Обучающемуся предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем обучающимся в средней школе. Обучающийся должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Этапы самостоятельной работы:

- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной самостоятельной работы;
- ознакомление с инструкцией о её выполнении;
- осуществление процесса выполнения работы;
- самоанализ, самоконтроль;
- проверка работ обучающегося, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательным компонентом учебного процесса для каждого обучающегося и определяется учебным планом. При определении содержания самостоятельной работы обучающихся следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

Формы самостоятельной работы обучающихся определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. Согласно Положению об организации самостоятельной работы на основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради,

аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчетов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, опытно-экспериментальная работа, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений.

Контроль результатов самостоятельной работы может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

При изучении элективной дисциплины «Психология здоровья» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы обучающихся:

- тестирование,
- практические работы (составление перечня методик, составление здоровьесберегающей программы, анализ здоровьесберегающего характера программы психолого-педагогического сопровождения образовательных программ, решение профессиональной задачи),
- написание рефератов,
- разработка и защита мультимедийных презентаций учебного материала.

Самостоятельная работа тесно связана с контролем (контроль также рассматривается как завершающий этап выполнения самостоятельной работы), при выборе вида и формы самостоятельной работы следует учитывать форму контроля.

Формы контроля при изучении дисциплины «Психология здоровья»:

проверка

- тестирования,
- практических работ (составление перечня методик, составление здоровьесберегающей программы, анализ здоровьесберегающего характера программы психолого-педагогического сопровождения образовательных программ, решение профессиональной задачи),
- написания рефератов,
- разработки и защиты мультимедийных презентаций учебного материала.

Самостоятельная работа проводится в виде подготовительных упражнений для усвоения нового, упражнений при изучении нового материала, упражнений в процессе закрепления и повторения, упражнений проверочных и контрольных работ, а также для самоконтроля.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность обучающихся к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

Самостоятельная работа может проходить в лекционной аудитории, учебной аудитории, компьютерном зале, библиотеке, дома. Самостоятельная работа тренирует волю, воспитывает работоспособность, внимание, дисциплину и т.д.

Организация и руководство аудиторной самостоятельной работы

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются:

- выполнение практических работ по инструкциям; работа с литературой и другими источниками информации, в том числе электронными;
- само- и взаимопроверка выполненных заданий;
- решение проблемных и ситуационных профессиональных задач.

Выполнение практических работ осуществляется на семинарских занятиях в соответствии с графиком учебного процесса. Для обеспечения самостоятельной работы преподавателями разрабатываются методические указания по выполнению практической работы.

Работа с литературой, другими источниками информации, в т.ч. электронными, может реализовываться на семинарских и практических занятиях. Данные источники информации могут быть представлены на бумажном и/или электронном носителях, в том числе, в сети Internet. Преподаватель формулирует цель работы с данным источником информации, определяет время на проработку документа и форму отчетности.

Само- и взаимопроверка выполненных заданий чаще используется на семинарском, практическом занятии и имеет своей целью приобретение таких навыков как наблюдение, анализ ответов сокурсников, сверка собственных результатов с эталонами.

Решение проблемных и ситуационных задач используется на лекционном, семинарском, практическом и других видах занятий. Проблемная/ситуационная задача должна иметь четкую формулировку, к ней должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать. Критерии оценки правильности решения проблемной/ситуационной задачи должны быть известны всем обучающимся и обсуждаются перед началом ее проведения.

Организация и руководство внеаудиторной самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к уровню подготовленности обучающегося. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков

выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня подготовленности обучающихся.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет- ресурсов и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц, ребусов, кроссвордов, глоссария для систематизации учебного материала; изучение словарей, справочников; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент- анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, заданий в тестовой форме и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; составление схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым и ролевым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка презентаций, творческих проектов; подготовка курсовых и выпускных работ; опытно- экспериментальная работа; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности и др.

Для обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине преподавателем разрабатывается перечень заданий для самостоятельной работы, который необходим для эффективного управления данным видом учебной деятельности обучающихся.

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Для удобства преподаватель может вести ведомость учета выполнения самостоятельной работы, что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к итоговой аттестации по дисциплине.

В процессе самостоятельной работы обучающиеся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Обучающийся самостоятельно определяет режим своей внеаудиторной работы и меру труда, затрачиваемого на овладение знаниями и умениями по каждой дисциплине, выполняет внеаудиторную работу по индивидуальному плану, в зависимости от собственной подготовки, бюджета времени и других условий.

Ежедневно обучающийся должен уделять выполнению внеаудиторной самостоятельной работы в среднем не менее 3 часов.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающиеся может проводиться в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта деятельности обучающегося. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы тесты, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

2. Семинарские занятия

Методические рекомендации по подготовке и участию (организации) семинарских занятий

Семинар рассматривается как вид учебных занятий, при котором в результате предварительной работы над программным материалом преподавателя и обучающихся, 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 обучающихся, так и свою работу.

На семинарских занятиях обучающиеся и преподаватель объединяются в один общий процесс его подготовки и проведения.

Для обучающихся 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 обучающимся.

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 обучающимися. Эффективность семинара во многом зависит от содержания выступлений, докладов, рефератов обучающихся. Поэтому преподавателю важно определить к ним требования, которые должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль обучающихся.

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 обучающиеся внимательно слушали и критически оценивали выступления товарищей. Руководителю семинара не следует сразу после выступления обучающегося 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 к выступлениям обучающихся

Одним из условий, обеспечивающих успех семинарских занятий, является совокупность определенных конкретных требований к выступлениям, докладам, рефератам обучающихся. Эти требования должны быть достаточно четкими и в то же время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль, насаждать схематизм.

Перечень требований к любому выступлению обучающегося примерно таков:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям обучающихся – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с направленностью (профилем) обучения. Примеры из области наук, близких к будущей специальности обучающегося, из сферы познания, обучения поощряются руководителем семинара. Выступление обучающегося должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Порядок ведения семинара может быть самым разнообразным, в зависимости от его формы и тех целей, которые перед ним ставятся.

Обычно имеет место следующая последовательность:

- а) выступление (доклад) по основному вопросу;
- б) вопросы к выступающему;
- в) обсуждение содержания доклада, его теоретических и методических достоинств и недостатков, дополнения и замечания по нему;
- г) заключительное слово докладчика;
- д) заключение преподавателя.

Разумеется, это лишь общая схема, которая может включать в себя развертывание дискуссии по возникшему вопросу и другие элементы.

При реферативно-докладной форме семинара первыми получают слово ранее намеченные докладчики, а при развернутой беседе - желающие выступить. Принцип добровольности выступления сочетается с вызовом обучающихся. Остальным желающим выступить по основному вопросу, чтобы не погасить у них интереса к семинару, можно посоветовать быть готовыми для анализа выступлений товарищей по группе, для дополнений и замечаний.

Желательно, чтобы обучающийся излагал материал свободно.

Преподавателю, по возможности не следует прерывать выступление обучающегося своими замечаниями и комментариями. Допустима тактичная поправка неправильно произнесенного слова, ошибочного ударения и т. п. Если далее выступающий допустил ошибки, гораздо лучше, если не сам преподаватель, а другие участники семинара первыми сделают ему соответствующее замечание.

Обстановка в аудитории во время выступления докладчика находится постоянно в сфере внимания руководителя семинара. Добиваясь внимательного и аналитического отношения обучающихся к выступлениям товарищей, руководитель семинара заранее ставит их в известность, что содержательный анализ выступления, доклада или реферата он оценивает так же высоко, как и выступление с хорошим докладом.

Вопросы к докладчику задают, прежде всего, обучающиеся, а не преподаватель, в чем их следует поощрять. Необходимо требовать, чтобы вопросы, задаваемые обучающимся, были существенны, связаны с темой, точно сформулированы.

Вопросам преподавателя обычно присущи следующие требования:

- ясность и четкость формулировок, определенность границ, весомость смысловой нагрузки;

- уместность постановки вопроса в данный момент, острота его звучания в сложившейся ситуации, пробуждающая живой интерес студенческой аудитории;

- вопросы должны быть посильными для обучающихся.

По своему характеру вопросы бывают уточняющими, наводящими, встречными; другая категория вопросов, например, казусных, может содержать предпосылки различных суждений, быть примером или положением, включающим кажущееся или действительное противоречие.

Уточняющие вопросы имеют своей целью стимулировать обучающегося яснее высказать мысль, четко и определенно сформулировать ее, чтобы установить, оговорился ли он или имеет место неверное толкование проблемы. Ответ позволяет преподавателю принять правильное решение: исправленная оговорка снимает вопрос, ошибочное мнение выносится на обсуждение участников семинара, но без подчеркивания его ошибочности.

Наводящие или направляющие вопросы имеют своей задачей ввести полемику в нужное русло, помешать нежелательным отклонениям от сути проблемы. Важно, чтобы такие вопросы приоткрывали новые сферы приложения высказанных положений, расширяли мыслительный горизонт обучающихся. Наводящие вопросы на вузовском семинаре являются редкостью и ставятся лишь в исключительных случаях.

Встречные вопросы содержат требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений. Цель таких вопросов – формирование у обучающегося умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода.

Казусные вопросы предлагаются обучающемуся или всей группе в тех случаях, когда в выступлении, докладе проблема освещена в общем-то, верно, но слишком схематично, все кажется ясным и простым. Возникает необходимость показать, что в изложенной проблеме не все так просто, как это может показаться. По возможности, опираясь на знания, уже известные обучающимся, преподаватель найдет более сложный аспект проблемы и вынесет его на обсуждение в виде вопроса. Цель таких вопросов в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено обучающимися в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы обучающийся научился мыслить шире и глубже.

Вопрос может быть поставлен в чисто теоретическом плане, но могут быть упомянуты и конкретные случаи, события, по возможности близкие или хорошо известные участникам семинара, и предоставлена возможность самим комментировать их в плане теоретической проблемы, обсуждаемой на семинаре.

Вопросы, преследующие создание «ситуации затруднений», обычно представляют собой две-три противоречащих друг другу формулировки, из которых необходимо обнаружить и обосновать истинную, или же берется высказывание какого-либо автора (без указания его фамилии) для анализа. В основном характер таких вопросов совпадает с постановкой задач на самостоятельность мышления.

Методические рекомендации по выполнению практических работ

Практическая работа проводится после лекций, и носят разъясняющий, обобщающий и закрепляющий характер. Они могут проводиться не только в аудитории, но и за пределами учебного заведения.

В ходе практических работ обучающиеся воспринимают и осмысливают новый учебный материал. Практические занятия носят систематический характер, регулярно следуя за каждой лекцией или двумя-тремя лекциями.

Лабораторно-практические работы выполняются согласно графика учебного процесса и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине. При этом соблюдается принцип индивидуального выполнения работ.

Каждый обучающийся ведет рабочую тетрадь, оформление которой должно отвечать требованиям, основные из которых следующие:

- на титульном листе указывают предмет, курс, группу, подгруппу, фамилию, имя, отчество обучающегося; каждую работу нумеруют в соответствии с методическими указаниями, указывают дату выполнения работы;

- полностью записывают название работы, цель и принцип метода, кратко характеризуют ход эксперимента и объект исследования;

- при необходимости приводят рисунок установки; результаты опытов фиксируют в виде рисунков с обязательными подписями к ним, а также таблицы или описывают словесно (характер оформления работы обычно указан в методических указаниях к самостоятельным работам);

- в конце каждой работы делают вывод или заключение, которые обсуждаются при подведении итогов занятия.

Все первичные записи необходимо делать в тетради по ходу эксперимента.

Проведение лабораторно-практических работ включает в себя следующие этапы:

- постановку темы занятий и определение задач лабораторно-практической работы;

- определение порядка лабораторно-практической работы или отдельных ее этапов;

- непосредственное выполнение лабораторной/практической работы обучающимися и контроль за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;

- подведение итогов лабораторно-практической работы и формулирование основных выводов.

При подготовке к лабораторным занятиям необходимо заранее изучить методические рекомендации по его проведению.

Обратить внимание на цель занятия, на основные вопросы для подготовки к занятию, на содержание темы занятия.

Лабораторное занятие проходит в виде диалога – разбора основных вопросов темы. Также лабораторное занятие может проходить в виде показа презентаций, демонстративного материала (в частности плакатов, слайдов), которые сопровождаются беседой преподавателя с обучающимися.

Обучающийся может сдавать практическую работу в виде написания реферата, подготовки слайдов, презентаций и последующей защиты его, либо может написать конспект в тетради, ответив на вопросы по заданной теме. Ответы на вопросы можно сопровождать рисунками, схемами и т.д. с привлечением дополнительной литературы, которую следует указать.

Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат предусматривает углубленное изучение дисциплины, способствует развитию навыков самостоятельной работы с литературными источниками.

Реферат – краткое изложение в письменном виде содержания научного труда по предоставленной теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы с элементами анализа по теме реферата. Приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблемы темы реферата. Содержание реферата должно быть логичным, изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Требования к оформлению реферата

Объем реферата может колебаться в пределах 15-20 печатных страниц.

Основные разделы: оглавление (план), введение, основное содержание, заключение, список литературы.

Текст реферата должен содержать следующие разделы:

- титульный лист с указанием: названия ВУЗа, кафедры, темы реферата, ФИО автора и ФИО преподавателя.

• введение, актуальность темы.

- основной раздел.

• заключение (анализ результатов литературного поиска); выводы.

Библиографическое описание, в том числе и интернет-источников, оформленное по ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 –2000.

Список литературных источников должен иметь не менее 10 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Текстовая часть реферата оформляется на листе следующего формата:

- Отступ сверху – 2 см; отступ слева – 3 см; отступ справа – 1,5 см; отступ снизу - 2,5 см;

- шрифт текста: Times New Roman, высота шрифта – 14, пробел – 1,5;

- нумерация страниц – снизу листа. На первой странице номер не ставится.

Реферат должен быть выполнен грамотно с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу (включая периодическую литературу за последние 5 лет).

Критерии оценки реферата:

• актуальность темы исследования;

• соответствие содержания теме;

• глубина проработки материала;

• правильность и полнота разработки поставленных вопросов;

• значимость выводов для дальнейшей практической деятельности;

• правильность и полнота использования литературы;

• соответствие оформления реферата стандарту;

• качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата.

Методические рекомендации по созданию презентаций

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы обучающихся по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы Power Point.

Этот вид работы требует координации навыков обучающихся 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 обучающихся навыки работы на компьютере.

Презентации готовятся обучающимся в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

Роль обучающегося:

- 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).

Примерные требования к оформлению презентации

Оформление слайдов

Стиль - Соблюдайте единый стиль оформления.

- Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.
- Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки).

Фон - Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый).

Использование цвета На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов:

один для фона, один для заголовков, один для текста.

- Для фона и текста используйте контрастные цвета.
- Обратите особое внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).

Анимационные эффекты Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.

- Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Рекомендуется:

- сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины – главные моменты опорного конспекта;
- использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;
- использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;
- использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;
- выполнение общих правил оформления текста;
- тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;
- горизонтальное расположение текстовой информации, в т.ч. и в таблицах;
- каждому положению, идее должен быть отведен отдельный абзац текста;
- основную идею абзаца располагать в самом начале – в первой строке абзаца (это связано с тем, что лучше всего запоминаются первая и последняя мысли абзаца);
- идеально, если на слайде только заголовок, изображение (фотография, рисунок, диаграмма, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

Представление информации

Содержание информации - Используйте короткие слова и предложения.

- Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.

- Заголовки должны привлекать внимание аудитории.

Расположение информации на странице - Предпочтительно горизонтальное расположение информации.

- Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

- Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты - Для заголовков - не менее 24.

- Для информации - не менее 18.

- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.

- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.

- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных букв).

Способы выделения информации Следует использовать:

- рамки, границы, заливку;
- разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки;
- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов

Объем информации - Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.

- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Виды слайдов Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:

с текстом;

с таблицами;

с диаграммами.

Методические рекомендации по составлению здоровьесберегающей программы

Психолого-педагогическая программа — комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

План для составления программы:

1. Определить цели и задач программы.
2. Определить целевой уровень программы.
3. Цели и содержания программы.
4. Образ планируемого результата.
5. Методы и формы реализации целей.

Составление перечня методик для мониторинга здоровья участников образовательного процесса и экспертиза безопасности среды

Составьте перечень методик диагностики по всем трем уровням здоровья (физическое, психическое, психологическое) для мониторинга здоровья участников образовательного процесса и экспертиза безопасности среды. Разработайте программы их применения.

В перечне каждого уровня должно быть указано минимум 8–10 методик.

Методические рекомендации по решению профессиональной задачи

Проведите обследование себя как участника образовательного процесса с помощью 2–3 рекомендованных (валидных, надежных) методик с целью выявления уровня здоровья (психическое, психологическое), оформите протокол по каждой методике и общее итоговое заключение.

В протоколе должны быть указаны:

- информация об испытуемом и времени обследования;
- название методики;
- полученные данные (количественные и качественные);
- вывод.

В общем итоговом заключении должны быть указаны:

- информация об испытуемом;
- перечень методик;
- обобщенные полученные данные по каждой методике (количественные и качественные);
- общие выводы.

Формы рубежного и текущего контроля

По элективной дисциплине «Психология здоровья» предусмотрены следующие формы контроля знания обучающихся:

1. Текущий контроль проводится систематически с целью установления уровня овладения обучающимися материалом. В течение семестра в соответствии с программой курса выполняются практические работы, и проводится опрос обучающихся по каждой теме.

2. Промежуточный контроль проводится с целью определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения. Наиболее эффективным является его проведение в виде тестовых заданий, составленных по разделам дисциплины с использованием специального программного обеспечения.

Промежуточный контроль по данной дисциплине предусмотрен по окончанию освоения дисциплины в форме зачета (тестирования).

Отвечая на тесты, обучающиеся смогут в предельно сжатые сроки систематизировать знания, приобретенные в процессе изучения дисциплины, сосредоточить свое внимание на основных понятиях, сформулировать примерную структуру ответов на важные вопросы теста.

Рубежный контроль: проводятся контрольные работы по определенным темам разделов дисциплины. Результаты контрольных работ фиксируются преподавателем.

3. Текущий контроль усвоения. Для контроля усвоения данной дисциплины предусмотрено тестирование, на котором обучающимся необходимо ответить на вопросы и задания в форме электронного теста.

Консультация – это беседа преподавателя и обучающихся, в которой обучающиеся могут получить разъяснения преподавателя по различным вопросам, связанным с учебным процессом и содержанием учебной дисциплины.

Консультация может проводиться индивидуально или с группой.