Департамент образования города Москвы

Самарский филиал
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Директор СФ ГАОУ ВО МГПУ
_____ Г.Е. Козловская
«_____»_____2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Управление в образовании
Уровень высшего образования – магистратура
Форма обучения очная

Самара
2025

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование уровень высшего образования магистратура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018г. №126.

Разработчик:

СФ ГАОУ ВО МГПУ к.п.н., доцент Степанов А.Б.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики
Протокол №____ от _____ г.
И.о.зав. кафедрой: к. пед. н., доцент Никулина Е.Б.

Программа утверждена на заседании Ученого совета факультета педагогики и психологии
Протокол № ___ от _____ г.
Декан факультета: к. и. н., доцент Васильев В.В.

Программа прошла экспертизу учебно-методической комиссии СФ ГАОУ ВО МГПУ
Протокол №___ от _____ г.
Председатель УМК: к.т.н., доцент Кирюков С.Р.

© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2025
© Кафедра педагогики, 2025

Наименование дисциплины (модуля):

Психология здоровья

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля):

Цель: формирование необходимого объема знаний о закономерностях становления, сохранения и развития физического, психического и социального здоровья человека.

Задачи:

- познакомить с основными концепциями понятия здоровья;
- познакомить с психологическими механизмами здорового поведения;
- способствовать развитию положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающимися через овладение принципами здорового образа жизни;
- овладеть практическими приемами оценки и самооценки здоровья человека.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору учебного плана ОПОП ВО (Б1.В.ДВ.07.02.) по направлению подготовки «Педагогическое образование».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

-цели и задачи дисциплины «Психология здоровья»;

-основные понятия, критерии здоровья;

-биологические основы здоровья;

-способы сохранения и укрепления здоровья

уметь:

-правильно применять терминологию дисциплины;

-осуществлять комплексный анализ состояния здоровья;

-использовать на практике здоровьесберегающие технологии.

владеть:

-основной терминологической базой дисциплины;

-практическими навыками оценки здоровья;

-практическими навыками работы с различными источниками информации.

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

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры			
Контактная работа (всего)	**16**	**1**	**2**	**3**	**4**
В том числе:					
Лекции	**4**				
Практические занятия (ПЗ):	**12**	+			
в т.ч. интерактивные	**12**				
Самостоятельная работа (всего)	**56**				
В том числе:					
Вид промежуточной аттестации **(зачёт)**		+			
Общая трудоемкость часы	**72**				
зачетные единицы	**2**				

Занятия по курсу «Психология здоровья» проводятся в виде практических занятий и выполнения самостоятельной работы. На практических занятиях обучающиеся в активных формах моделируют учебные ситуации, осваивают методики диагностики и измерения здоровья.

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

5.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего
1.	Психология здоровья (введение в курс)	1	4	-	16	**21**
2.	Здоровье как системное понятие. Подходы к определению здоровья.	1	4	-	20	**25**
3.	Здоровье и образ жизни	2	4	-	20	**26**
	Итого.	**4**	**12**	**-**	**56**	**72**

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	Психология здоровья. (введение в курс)	История становления и современное состояние. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры..
2.	Здоровье как системное понятие. Подходы к определению и критериям здоровья.	Подходы к определению здоровья. Критерии психического, социального, физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Оценка и самооценка здоровья. Факторы ,определяющие здоровье. Психологическая устойчивость личности. Социальная структура и здоровье .Гендер и здоровье.
3.	Здоровье и образ жизни .	Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Наркотики. Основы профилактики зависимостей.

5.3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины (дисциплинарного модуля)

Наименование дисциплинарного модуля	Кол-во часов	Формируемые компетенции	Общее кол-во компетенций
Психология здоровья.	21	**УК 6 УК 4 УК5**	3
Здоровье как системное понятие. Подходы к определению здоровья.	25		
Здоровье и образ жизни.	26		

6. Образовательные технологии

Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	Тема занятия	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)	Объем, ауд. часов/в том числе в интерактивной форме
Лекционное	Психология здоровья. (введение в курс)	Лекция преподавателя	1/-
Практическое		Выступление с докладом и презентацией, освещение подготовленного проекта	4/4
СРС		Подготовка доклада и презен-	16/-

		тации, подготовка проектов	
Лекционное	Здоровье как системное понятие. Подходы к определению здоровья	Лекция преподавателя	1/-
Практическое		Выступление с докладом и презентацией, освещение подготовленного проекта	4/4
СРС		Подготовка доклада и презентации, подготовка проектов	20
Лекционное	Здоровье и образ жизни.	Лекция преподавателя	2/-
Практическое		Выступление с докладом и презентацией, освещение подготовленного проекта , выступление с рефератом	4/4
СРС		Подготовка доклада и презентации, подготовка проектов , рефератов	20

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Занятия по курсу проводятся в виде лекций, практических занятий.

В процессе лекционного курса студенты знакомятся с наиболее важными темами данной дисциплины

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины используются следующие традиционные и инновационные методы обучения:

1. *Информационно-развивающие технологии.* Изучение теоретического материала на лекциях с использованием компьютерных технологий. Самостоятельное изучение специальной учебной и научной литературы, включая электронные средства информации.
2. *Развивающие проблемно-ориентированные технологии*. Работа на практических занятиях с активизацией мыслительной активности, способности видеть проблему и выбирать способы ее разрешения (общая дискуссия, работа в команде и индивидуальная деятельность).
3. *Личностно-ориентированные технологии обучения*. Учет уровня способностей обучаемых и создание условий для развития индивидуальных способностей. Это достигается путем подбора индивидуальных заданий и общения преподавателя со студентами в форме индивидуальных консультаций.

Данный курс должен рассматриваться как создание условий для применения психологических знаний в осуществлении учебного процесса, анализа и оценки педагогического опыта каждого из присутствующих слушателей. Следует отметить, что усвоение психологических знаний позволяет задуматься о личностных особенностях обучающихся, соотнести свой опыт с их характеристиками и требованиями педагогического процесса. В этом случае следует представить психологическое знание как критерий в оценке и осмыслении педагогической деятельности, формировании мотивации на изменение, корректировку личностных качеств.

Особенностью настоящего курса является то, что он составлен с учетом наличия у студентов знаний, полученных в процессе изучения общепедагогических дисциплин. При изложении материала необходимо учитывать, что ряд рассматриваемых в рамках курса проблем носят неоднозначный, дискуссионный характер. Прежде всего, это касается некоторых вопросов организации собственного научного исследования, поскольку эта позиция рассматривается через индивидуально-личностное отношение каждого обучающегося. Вследствие этого, для более успешного изучения курса рекомендуется

использование преподавателем таких активных методов обучения, как диспуты, подготовка самостоятельных мини-исследований теоретического и практического характера, тренинговые упражнения по развитию навыков целеполагания в профессиональной деятельности психолога, проведение форм лекционных занятий типа лекции-беседы, лекции-дискуссии, интерактивной лекции, где докладчиками и содокладчиками выступают сами студенты, а преподаватель выполняет роль ведущего.

Перед чтением курса следует выдать обучающимся (или представить на электронных носителях) раздаточные материалы, включающие макет рабочей программы учебной дисциплины, содержащей в обязательном порядке расширенный список литературы и рекомендации для подготовки к практическим занятиям.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья рекомендуем использовать диктофоны, для слабослышащих и лиц с затруднением в передвижении - информационно-методические блоки (схемы, таблиц, конспекты), печатные материалы. Людям с нарушением координации движения предлагаем индивидуальный график освоения образовательной программы.

7.1. Планы практических занятий

Тема №1. Психология здоровья. (введение в курс)

1. История становления и современное состояние.
2. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
3. Взаимосвязь с другими науками.
4. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.

Тема № 2. История и современное состояние психологии здоровья в России и за рубежом

1. Подходы к определению здоровья.
2. Критерии психического, социального, физического здоровья.
3. Адаптационные резервы организма.
4. Оценка и самооценка здоровья. Факторы ,определяющие здоровье.
5. Психологическая устойчивость личности.

Тема № 3. Подходы к определению здоровья. Критерии психического, социального, физического здоровья.

1. Здоровье и образ жизни.
2. Отношение к здоровью.
3. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
4. Наркотики.
5. Основы профилактики зависимостей.

7.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы для самопроверки

1.Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.
2.Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.
3.Дайте анализ психологических факторов здоровья
4.Раскройте понятие «здоровье» как системное
5.Укажите критерии психического и социального здоровья и дайте их характеристику.
6.Что такое психологическая устойчивость личности?
7.Что представляют собой адаптационные резервы организма?
8.Какое значение имеет двигательная активность для формирования состояния физического здоровья?

9.В чем суть метода самооценки физического здоровья?
10.Что собой представляет понятие «здоровый образ жизни»?
11.Каковы основные факторы, детерминирующие образ жизни?
12.В чем сущность понятия «здоровый образ жизни»?
13.Каковы основные составляющие и принципы здорового образа жизни?
14.В чем сущность культуры питания?
15.В чем сущность личной гигиены и каково ее значение в сохранении состояния здоровья?
16.Каковы основные правила закаливания организма?
17.Дайте характеристику наркоэпидемии в России.
18.Что такое физическая и психическая зависимость?
19.Критерии разделения наркотиков на легальные и нелегальные.
20.Факторы риска употребления алкоголя.
21.Укажите факторы защиты от употребления ПАВ.
22.Медицинская активность и здоровье.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Университета и Филиала.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Оценочные материалы *для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) указан в приложении к рабочей программе дисциплине.*

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Васильева О.С. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки. Учеб. пособие для студентов вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - М. : Академия, 2001. - 352 с.
2. Сыренский В.И. Психофизиология здоровья: книга для педагогов, психологов и родителей / В. И. Сыренский. - СПб. : КАРО, 2008. - 192 с.
3. Шаповал И.А. Кузьменкова О.В. Психологическое здоровье учителя : проблемы, ресурсы, риски: монография http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=482626

б) дополнительная литература:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. -М., 2003. - 590с.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга 1.- СПб., 2006. - 384с.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья.-М.,2009
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. Учебное пособие. М., «Академия» 2001. - 352с.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум. Под. ред. Никифорова Г.С. СПб., 2007.- 960с.
6. Психология здоровья. Под ред. Никифорова Г.С. Учебник для вузов. СПб., 2006. - 607с.
7. Сыренский В.И., Родина Е.А. Психофизиология здоровья. Спб.,2008.- 192с
8. Ткаченко Б.И Физиологические основы здоровья человека. Спб.,2008. - 728с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала МАРК-SQL по средством сети Интернет по адресу: http://library.sfmgpu.ru.

В Университете создана Электронная библиотека, которая регулярно пополняется.

Каждый обучающийся имеет индивидуальный логин и пароль к ЭБС «Университетская библиотека online» и ЭБС ZNANIUM.COM, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (ООО «НексМедиа»)

Договор № 30-140/03-25еп от 20.03.2025 г.

Срок действия с 03.04.2025 по 02.04.2026 г.

http://biblioclub.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Универсальная база данных ООО «ИВИС» (ООО «ИВИС»)

Гражданско-правовой договор на оказание услуг по подключению и обеспечению доступа к электронным БД ООО «ИВИС» № 30-1291/11-24еп от 26.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

http:// ebiblioteka.ru

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (ООО «РУНЭБ»)

Гражданско-правовой договор на приобретение простой неисключительной лицензии на использование Электронных изданий в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА elibrary.ru» № 30-1247/11-24еп от 22.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

http://elibrary.ru

По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»)

Договор на оказание услуг по подключению и настройке доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-245/03-24еп от 28.03.2024

Срок действия с 01.12.2024 по 30.11.2025

www.urait.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронная библиотечная система «ЭБС ZNANIUM» (ООО «ЗНАНИУМ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 100 от 07.02.2025 г.

Срок действия с 27.03.2025 по 26.03.2026 г.

www.znanium.com

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»
(ООО «Издательство ЛАНЬ»)
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-15/01-25еп от 23.01.2025 г.
Срок действия с 23.03.2025 по 22.03.2026г.
https://e.lanbook.com

11. **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

При проведении занятий со студентами используются инструменты:

- система вебинаров «Мираполис»;
- инструменты VKWorkMail;
- инструменты «Сферум»;
- запись лекций, онлайн-трансляции;
- инструменты Office 365;
- инструменты Yandex.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации образовательных программ филиал располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Библиотека филиала содержит около 50 тысяч единиц хранения, электронный каталог изданий и публикаций насчитывает почти 300 описаний электронных ресурсов, периодических изданий и статей. Библиотека оснащена компьютерной и мультимедийной техникой, а существующий в филиале неограниченный доступ к сети Интернет позволяет обучающимся и преподавателям воспользоваться электронными ресурсами.

Филиал имеет 2 учебных корпуса в городе Самара, на которые оформлены договоры безвозмездного пользования. Общая площадь помещений, используемых для организации учебного процесса, составляет 3803 квадратных метра. Занятия проходят в две смены. Все здания имеют все виды благоустройства и оборудованы системой видеонаблюдения. Все здания и помещения имеют заключения о соблюдении на объекте требований пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологические заключения на эксплуатацию. Оформлены паспорта безопасности и паспорта доступности.

В составе используемых помещений имеются аудитории для проведения лекционных, практических и семинарских занятий, самостоятельной работы обучающихся, компьютерные классы, аудитории, оборудованные стационарными мультимедиа проекторами, интерактивными досками, лаборатория «Психология развития», лаборатория «Психология личности», лаборатория «Управление процессами в сфере образования»,

лаборатория цифровых образовательных технологий, криминалистическая лаборатория, учебный кабинет (зал судебных заседаний), лаборатория гуманитарных технологий и медиакоммуникаций, лаборатория лингвокультуры и языков, лаборатория визуализации культурно-исторического пространства, лаборатория «Юридическая клиника».

В филиале при организации и проведении учебного процесса используется 200 компьютеров, из которых 72 доступны для использования обучающимися в свободное от основных занятий время, 7 серверов. Филиал полностью обеспечен оргтехникой: 9 принтеров, 42 многофункциональных устройств, 3 из которых цветные. Все компьютеры имеют доступ к сети Интернет. В корпусах доступ предоставляется к сети Интернет с помощью оптического канала. Скорость передачи данных составляет до 200 Мбит/сек.

Рабочий и учебный процесс в филиале обеспечивается лицензионным программным обеспечением, используются обучающие компьютерные программы по отдельным дисциплинам и темам, профессиональные пакеты программ по специальностям, программы компьютерного тестирования, программы для решения организационных, управленческих и экономических задач филиала.

Использование дистанционных образовательных технологий в филиале обеспечивается специальными средствами для проведения ВКС.

В настоящее время в филиале оборудованы стационарные мультимедийные аудитории, которые оснащены современным оборудованием: средствами отображения информации в количестве 45 штук (телевизоры – 30, проекторы – 15), интерактивными устройствами – 4 штуки. Имеется передвижной комплекс для проведения видеоконференций.

В настоящее время в филиале функционирует медицинский кабинет, который снабжен необходимым оборудованием, медикаментами и мебелью (Лицензия № ЛО-63-01-003850 от 12.08.2016). Заключен Договор на оказание медицинских услуг с ЧУ ОО ВО «Медицинский университет Реавиз».

Для питания обучающихся и сотрудников организована столовая, которая рассчитана на 262 посадочных места, и ее площадь составляет 230,8 кв.м. Столовая работает в течение всего дня в режиме 6-дневной недели, что позволяет обучающимся любой формы обучения и сотрудникам питаться в удобное время.