

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания
и спорта

Протокол от 27.03 2012 г. № 8

И.о. зав. кафедрой [подпись] В.Ф. Кошелев

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета

[подпись] И.Г. Светлова

« » сентябрь 2012 г.

Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28.09 2012 г. № 1

Председатель [подпись] (Е.В. Бородинская)

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б3.ДВ4 Психология здоровья

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 3

Трудоёмкость – 108 час.

Разработчик программы

[подпись]

Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины	2
Введение	3
1. Цель и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600	8
3. Требования к знаниям, умениям и владениям	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины	10
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины	10
6. Самостоятельная работа обучающихся	12
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине	13
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине	13
7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине	15
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
9. Требования к ресурсам	18
Приложение 1. Протокол согласования	19
Приложение 2. Матрица контроля	20
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	21

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	54
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	36
Самостоятельные всего,	54
в том числе:	
текущая проработка лекций	8
подготовка к практическим занятиям	11
написание реферата	8
подготовка к экзамену	27
Всего по учебному плану	108

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) «бакалавр») утверждён [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина «**Психология здоровья**» относится к дисциплинам по выбору профессионального цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата и сдача экзамена. Дисциплина изучается в 4 семестре 2 курса.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная **цель** данной дисциплины в том, что она должна помочь студентам осознать как на методологическом уровне, так и на поведенческом уровне всю сложность человеческих проявлений на пути сохранения и повышения индивидуального саногенного потенциала личности. **Предмет** данной дисциплины смещён в сторону изучения стилевых, поведенческих аспектов сохранения индивидуального здоровья на социальном, психофизическом уровнях. Дисциплина «Психология здоровья» должна оказать помощь в осмыслении собственной роли в сохранении здоровья, в формировании валеоустановок ресурсного типа на всём жизненном пути каждого студента.

Цель преподавания учебной дисциплины состоит в том, чтобы сформировать устойчивое представление о здоровье как на методологическом уровне, так и на поведенческом уровне.

Задачи дисциплины:

- Познакомить студентов с основами психологической устойчивости личности.
- Познакомить студентов со сложностью человеческих проявлений на пути сохранения и повышения индивидуального саногенного потенциала личности.
- Познакомить студентов с основами сексуального и профессионального здоровья.
- Сформировать основные навыки формирования самодостаточных валеоустановок.
- Научить студентов использованию резервов психики для сохранения психофизического здоровья в процессе рекреационной и туристической деятельности.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учрежде-

ниях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);
 - способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);
 - способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);
 - готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);
 - готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);
 - способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);
- организационно-управленческая деятельность:***
- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);
 - готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);
 - способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);
 - готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);
 - готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);
- научно-исследовательская деятельность:***
- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
 - способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);

- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600.62

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Безопасность жизнедеятельности	Теория и методика физической культуры	Физическая реабилитация
2	Физиология человека	Безопасность в сфере рекреации и туризма	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3	Анатомия и морфология человека	Психология	Рекреалогия
4			Теория и методика физической рекреации
5			Общая и специальная гигиена

1. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии, физиологии, анатомии и морфологии человека; основы безопасности жизнедеятельности;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления, анализа и систематизации знаний, установления связей между явлениями;
- **иметь представление:** о природных оздоровительных факторах, рекреационных ресурсах, основах психологии и безопасности жизнедеятельности.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудоёмкость	Коды формируемых
---------------	---------------------------------------------------------	--------------	------------------

			компетенций
Б.3.ДВ.4	<p>Профессиональный цикл</p> <p>Дисциплины по выбору</p> <p>В результате изучения дисциплины «Психология здоровья» обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать: предмет и задачи психологии здоровья; определения и типы валеоустановок; природу и характеристики различных типологических состояний риска для здоровья; основные поведенческие феномены, характерные для здоровой личности; определения девиантного, агрессивного, делинквентного, аддиктивного и суицидального поведения, их составляющие; условия формирования и особенности проявления основных форм девиантного поведения; определение и факторы, способствующие повышению и снижению психологической устойчивости; знать факторы и особенности сохранения сексуального здоровья (возрастной, социокультурный и гендерный аспекты); роль психогигиены в повышении саногенного потенциала личности; основные проблемы в сохранении профессионального здоровья; определение, основные критерии, законы и характеристики психического старения и долголетия. • уметь: объяснять целесообразность применения тех или иных средств, способов влияющих на сохранение здоровья; целенаправленно и грамотно распознавать и использовать средства, способствующие сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих; определять для себя наиболее оптимальные пути выхода из сложных, психогенных ситуаций; использовать приобретённые знания для профилактики снижения собственного саногенного потенциала, а также саногенного потенциала окружающих. творчески применить теоретические знания, решая практические задачи, связанные с рекреационной и туристско-оздоровительной деятельности; распознавать признаки отклоняющегося поведения; • владеть: психофизическими методами и приёмами сохранения здоровья в рекреационной и туристской деятельности; приёмами выживания, мотивирования обучающихся и самомотивирования; техникой безопасности при занятиях рекреативно-оздоровительной, реабилитационной и туристско-краеведческой направленности; • иметь представление: о психологии долголетия, геронтологии. 	3 ЗЕТ (108 час)	ОК-3 ОК-9-10 ПК-1-15 ПК-16-29 ПК-30-34

2. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ раздела, подраздела,	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоемкость	Аудиторные занятия (час.)			Самост. работа	Рекоменд. лит-ра
				все го	Лек-ции	Прак тич. заня-тия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<u>ОК-8-ОК-310</u>	Психологическая устойчивость личности	12	6	2	4	6	3,4
2	<u>ПК-4-5,</u>	Ценностные установки и мотивация здоровьесберегающего поведения	12	6	2	4	6	1,2,3
3	<u>ПК-7-8</u>	Состояния и ситуации риска	24	12	4	8	12	3
4	<u>ПК-21, ПК-24</u>	Психология отклоняющегося поведения	24	12	4	8	12	3,4
5	<u>ПК-21, ПК-24</u>	Основы сексуального здоровья	12	6	2	4	6	3,4
6	<u>ПК-27-32</u> ПК-34	Психология профессионального здоровья	12	6	2	4	6	1-4
7	<u>ПК-27-32</u> ПК-34	Психология долголетия	12	6	2	4	6	1-4
		ИТОГО:	108	54	18	36	54	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Психологическая устойчивость личности. Общее представление о психологической устойчивости. Факторы психологической устойчивости. Вера как опора психологической устойчивости. Религиозная ориентация личности. Доминанты активности как опоры устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Зависимое поведение как следствие снижения устойчивости. Личная психогигиена (саногенный потенциал личности, отношение к действительности, осмысленность бытия, самонастройка, саморазвитие, коррекция настроения, контроль эмоций).

2. Ценностные установки и мотивация здоровьесберегающего поведения. Современные обыденные представления о здоровье (фокусировка на феноменах рассогласования, идея дефицитарности, установка на отказ от индивидуальной ответственности за своё здоровье, отчуждённое отношение к своему

здоровью, обусловленность представлений от принадлежности к социальной группе). Анализ результатов исследования по ценностным ориентациям в сфере оздоровления у студентов. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики (основные характеристики валеоустановок, психолого-педагогические методики исследования, зависимость первичных валеоустановок от типа семьи, типы валеоустановок: самодостаточный, поддерживающий, дефицитарный, манипулятивный).

3. Состояния и ситуации риска. Психические состояния (природа психических состояний, детерминанты состояния, непрерывность состояний, характеристики состояния, характеристики настроения). Тензионные состояния риска (напряжение, стресс, эмоциональная нагрузка, фрустрация, состояния праздности). Активационные состояния риска (возбуждение, любовное «помешательство», апатия, депрессия). Эмоциональные состояния риска (эйфория, тревога, состояния страха, состояния паники). Тонические состояния риска (переутомление, бессонница, астенические состояния). Острые кризисные состояния. Помощь, самопомощь и профилактика состояний риска.

4. Психология отклоняющегося поведения. Сравнительная характеристика основных поведенческих феноменов (нормативное поведение, маргинальное, нестандартное (креативное и девиантное поведение), патологическое поведение). Определение понятия девиантного поведения и его специфические особенности. Агрессивное поведение (ведущие признаки, направленность, формы проявления, интенсивность, условия формирования: возраст, пол, индивидуальные особенности, социальные условия, семья; функции агрессивного поведения, влияние агрессивного поведения на здоровье). Делинквентное (асоциальное) поведение (особенности, формы, условия формирования, основные группы делинквентных личностей). Аддиктивное (зависимое) поведение (общая характеристика, факторы зависимого поведения; химическая зависимость, пищевая зависимость). Акцентированная активность как поведение риска (игромания, интернет-зависимость, сексомания, трудоголизм). Суицидальное поведение (типология, возрастные особенности, суицидальная мотивация).

5. Основы сексуального здоровья. Краткий исторический обзор. Понятие сексуального здоровья. Количественные основы сексуальности. Качественные основы сексуальности. Мужская и женская сексуальность. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.

6. Психология профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья (профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация). Надёжность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью. Выход на пенсию как фактор риска для здоровья.

7. Психология долголетия. Психическое старение (определение, основные критерии старения, основные законы геронтогенеза). Процессы старения (восприятие, мышление, память, внимание, представление, воображение, пси-

хомоторика). Состояния (эмоции, психический упадок, депрессия, ипохондрия, скука, страх). Свойства старения (характерологический статус и направленность, индивидуальные особенности). Образ жизни (питание, сон, работоспособность). Социальная старость (семья, общение, смерть близких, одиночество, страх смерти). Профилактика старения (питание, сон, умеренность, близость к природе, физическая активность, деятельность). Психологический портрет долгожителя.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

На самостоятельную работу студентов выносятся: изучение лекционного материала (8 часов), подготовка к проведению практических занятий (11 часов), написание реферата (8 часов), подготовка к экзамену (27 часов).

Самостоятельная работа предусматривает более углублённое изучение студентами программного материала по теме: №7 – Психология долголетия, а также по вопросам: субъективное настроение и благополучие личности; ситуации риска (ситуации утрат, ситуации испытаний, ситуации реадaptации); психическое здоровье студентов; культная зависимость.

Примерные темы рефератов

1. Здоровье в структуре ценностных ориентаций человека (возрастной и гендерный аспект).
2. Саногенный потенциал личности.
3. Гармония личности как гуманитарная проблема.
4. Согласованность жизненных процессов личности.
5. Психогении в условиях чрезвычайных ситуаций.
6. Оптимизация психологической устойчивости.
7. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения.
8. Личная психогигиена в проблеме индивидуального и социального здоровья.

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке отчётов по практическим работам. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата

по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме экзамена по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Экзамен возможен при наличии реферата по дисциплине. Экзамен проводится в двух вариантах: 1. Ответы на вопросы в билетах, 2. Решение тестового задания.

7. 1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине

1. Современные обыденные представления о здоровье.
2. Ценностные ориентации в сфере оздоровления у учащейся молодёжи.
3. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики (основные характеристики валеоустановок, психолого-педагогические методики исследования).
4. Зависимость первичных валеоустановок от типа семьи, типы валеоустановок.
5. Общая характеристика состояний и ситуаций риска для здоровья.
6. Тензионные состояния риска (напряжение, стресс, эмоциональная нагрузка, фрустрация, состояния праздности).
7. Активационные состояния риска (возбуждение, любовное «помешательство», апатия, депрессия).
8. Эмоциональные состояния риска (эйфория, тревога, состояния страха, состояния паники).
9. Тонические состояния риска (переутомление, бессонница, астенические состояния).
10. Острые кризисные состояния. Помощь, самопомощь и профилактика состояний риска.
11. Сравнительная характеристика основных поведенческих феноменов.
12. Определение понятия девиантного поведения и его специфические особенности.
13. Агрессивное поведение (ведущие признаки, направленность, формы проявления, интенсивность, условия формирования: возраст, пол, индивидуальные особенности, социальные условия, семья; функции агрессивного поведения, влияние агрессивного поведения на здоровье).
14. Делинквентное (асоциальное) поведение (особенности, формы, условия формирования, основные группы делинквентных личностей).
15. Аддиктивное (зависимое) поведение (общая характеристика, факторы зависимого поведения; химическая зависимость, пищевая зависимость).
16. Акцентированная активность как поведение риска.
17. Суицидальное поведение (типология, возрастные особенности, суицидальная мотивация).
18. Общее представление о психологической устойчивости личности.
19. Факторы психологической устойчивости.
20. Доминанты активности как опоры устойчивости.
21. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.
22. Зависимое поведение как следствие снижения устойчивости.

23. Понятие сексуального здоровья. Количественные и качественные основы сексуальности.
24. Гендерные и личностные аспекты сексуальности.
25. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
26. Личная психогигиена как повышение саногенного потенциала личности (отношение к действительности, осмысленность бытия, самонастройка, саморазвитие, коррекция настроения, контроль эмоций).
27. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект.
28. Психологическое обеспечение профессионального здоровья (профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация).
29. Надёжность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности.
30. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.
31. Выход на пенсию как фактор риска для здоровья.
32. Психология долголетия. Психическое старение (определение, основные критерии старения, основные законы геронтогенеза).
33. Процессы старения (восприятие, мышление, память, внимание, представление, воображение, психомоторика).
34. Состояния (эмоции, психический упадок, депрессия, ипохондрия, скука, страх).
35. Свойства старения (характерологический статус и направленность, индивидуальные особенности).
36. Образ жизни (питание, сон, работоспособность). Социальная старость (семья, общение, смерть близких, одиночество, страх смерти).
37. Профилактика старения (питание, сон, умеренность, близость к природе, физическая активность, деятельность).

7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине

(текущее тестирование)

Вариант I

- 1. – сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.**

А) работоспособность	В) физическая адаптация
Б) здоровье	Г) уровень жизни
- 2. В каком подходе к исследованию здоровья оно (здоровье) выступает как универсальная человеческая ценность, занимающее определённое положение в ценностной иерархии:**

А) дискурсивном	В) феноменологическом
Б) кросс-культурном	Г) аксиологическом
- 3. Что входит в понятие валеоустановки?:**

А) трёхкомпонентность и биполярность
Б) интегрирующие структуры психики

- В) мониторинг здоровья
Г) замкнутый психодинамический цикл
- 4. К тензионным состояниям риска относятся:**
А) стресс
Б) двигательная подготовленность
В) фрустрация
Г) состояние праздности
- 5. К активационным состояниям риска относятся:**
А) возбуждение
Б) апатия
В) нарушения липидного и белкового обмена
Г) депрессия
- 6. К девиантному поведению относится:**
А) делинквентное
Б) маргинальное
В) аддиктивное
Г) суицидальное
- 7. Наиболее распространённая факторная модель здоровья предусматривает, что здоровье зависит от образа жизни на:**
а) 10% б) 20% в) 30% г) 40% д) 50%
- 8. Психологическая устойчивость опирается на:**
а) безответственность
б) веру, уверенность
в) сопротивляемость
г) беспринципность
- 9. Трудоголизм относится к форме проявления:**
а) суицидального поведения
б) поведения риска
в) аддиктивного поведения
г) маргинального поведения

Вариант II

- 1. В какой модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов:**
А) ценностно-социальной модели
Б) биосоциальной модели
В) медицинской модели
Г) биомедицинской модели
- 2. Какова доля фактора «образ жизни» в формировании индивидуального здоровья:**
А) 10% Б) 20% В) 50% Г) 80%
- 3. К эмоциональным состояниям риска относятся:**
А) бессонница
Б) страх, паника
В) тревога
Г) эйфория

4. К тоническим состояниям риска относятся:

- А) переутомление
- Б) бессонница
- В) астенические состояния
- Г) уменьшение объёма органа и снижение его функций

5. Акцентированная активность является:

- А) формой поведения риска
- Б) формой стандартного поведения
- В) формой патологического процесса
- Г) формой иммунной толерантности

6. Интернет-зависимость относится к форме:

- А) глобоидальной зависимости
- Б) акцентированной активности
- В) делинквентного поведения
- Г) аддиктивного поведения

7. Компоненты, составляющие понятие «образ жизни»:

- а) уровень жизни
- б) стиль жизни
- в) продолжительность жизни
- г) качество жизни

8. В психологический портрет долгожителя входит ориентация на:

- а) интернальность
- б) дальние жизненные цели
- в) ближние жизненные цели
- г) экстернальность

9. Проявление поисковой активности:

- а) положительно сказывается на психическом здоровье
- б) индифферентно для психического здоровья
- в) вредно для психического здоровья
- г) признак нездоровой личности

Распределение зачётных единиц:

Сдача экзамена – 2,5 з.е.

Защита реферата – 0,5 з.е.

Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	Рейтинг, балл
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
защита реферата	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание тестового задания	0 – 100
Сдача экзамена устно	0 – 100
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. Малозёмов О.Ю. Мотивационные основания использования физической культуры в здоровьесбережении учащихся: монография. – Омск: СибГУФК; Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2007. – 205 с.

2. Малозёмов О.Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся: социально-педагогический аспект: Монография / УрО РАО; УГМА. - Екатеринбург, 2008. – 215 с.

3. Малозёмов О.Ю., Громько Ю.И. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: Учебное пособие. – Екатеринбург: УрО РАО, УРГПУ, изд-во АМБ, 2006. – 286 с.

4. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учеб. пособие. - М.: Академический Проект, 2005. – 192 с.

Дополнительная:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов на Дону.: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.

3. Ананьев В.А., Никифоров Г.С. и др. Психология здоровья. – СПб., 2000.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
5. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – 2-е изд., испр. – М.: Наука, 2002. – 416 с.
6. Валеология: Словарь-справочник. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 344 с.
7. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки: Учеб. пособие – М.: Академия, 2001. – 352 с.
8. Журавлёва И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: Изд-во ин-та РАН, 2002. – 240 с.
9. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2003. – 288 с.
10. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья (монография). – СПб., 2000.
11. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуально здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
12. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. - 464с.
13. Куликов Л.В. Осознание здоровья как ценности // Психология здоровья/ Ред. Г.С.Никифоров. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С.240-284.
14. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Ред. Г.С.Никифоров. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С.405-442.
15. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
16. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2002. – 432 с.
17. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Компьютер с периферией или ноутбук.
3. Доска аудиторная.
4. Тесты и методики по диагностике компонент психического и социального здоровья;
5. Демонстрационные таблицы.

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *Психология здоровья*

Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*

Курс – 2; Семестр – 4; Трудоёмкость – 108 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*

Обеспечивающая дисциплина – *безопасность жизнедеятельности*

Курс – 1; Семестр – 1; Трудоёмкость – 72 ч.

Факультет –

Кафедра – *охраны труда*

Заведующий кафедрой – *профессор Старжинский В.Н.*

Преподаватель дисциплины –

1. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

- **иметь представление** об основах обеспечения физического здоровья.
- **знать** основы безопасности жизнедеятельности и безопасности в туризме, основные природно-гигиенические факторы; основы рационального питания, основы безопасного поведения в природной и социальной среде
- **уметь** творчески применить теоретические знания по безопасности жизнедеятельности, решая практические задачи, связанные с сохранением здоровья при влиянии внешних неблагоприятных факторов; предупреждать влияние неблагоприятных факторов.

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина
_____ (подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина
_____ (подпись)

Матрица контроля
текущей и итоговой результативности учебного процесса
по дисциплине: “Психология здоровья”

№ раздела	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоятельные	
		лекции		практич. занятия		Реферат	
		текущ	итог	текущ	итог	текущ	Итог
		Контроль посещ-ти	зачёт	Контроль посещ-ти	Тестир	Контрольн. график	Защита
1	Психологическая устойчивость личности	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
2	Ценностные установки и мотивация здоровьесберегающего поведения	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
3	Состояния и ситуации риска	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
4	Психология отклоняющегося поведения	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
5	Основы сексуального здоровья	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
6	Психология профессионального здоровья	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос
7	Психология долголетия	Бланк уч.	Билет, тест	Бланк уч.	Тест	Бланк уч.	опрос

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке	Количество обучающихся	Коэффициент книгообеспеченности
Основная литература					
1	Малозёмов О.Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся: социально-педагогический аспект: Монография / УрО РАО; УГМА. - Екатеринбург	2008	15	0	100
Дополнительная литература					
1	Малозёмов О.Ю., Громько Ю.И. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: Учебное пособие. – Екатеринбург: УрО РАО, УРГПУ, изд-во АМБ,	2006	15	0	100