|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Приложение к ОПОП по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы «Социальная работа с населением», утв. приказом ректора ОмГА от 28.03.2022 №28. |
| Частное учреждение образовательная организация высшего образования«Омская гуманитарная академия» |
| Кафедра "Педагогики, психологии и социальной работы" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  |  |  |  |  |  | Ректор, д.фил.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев |
|  |  |  |  |  |  |  | 28.03.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ |
|  |  |  | Психология здоровьяК.М.03.01 |  |
| по программе бакалавриата |
|  | Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа (высшее образование - бакалавриат)Направленность (профиль) программы: «Социальная работа с населением»Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. |
| Области профессиональной деятельности. 03.СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. |
| *Профессиональные стандарты:* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **03** | СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ |
| **03.001** | СПЕЦИАЛИСТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ |
| **03.009** | СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ |
| *Типы задач профессиональной деятельности:* | социально-технологический, проектный |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Для обучающихся:** |
| очной формы обучения 2022 года наборана 2022-2023 учебный годОмск, 2022 |

|  |
| --- |
| Составитель:к.п.н., доцент Савченко Т.В.Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Педагогики, психологии и социальной работы»Протокол от 25.03.2022 г. №8 |
| Зав. кафедрой, доцент, д.п.н. Лопанова Е.В. |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
| 1 Наименование дисциплины2 Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций3 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине12 Фонд оценочных средств (Приложения 1-5) |

|  |
| --- |
| ***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:*** |
| - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 76 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия; ОмГА):- «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);- «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа направленность (профиль) программы: «Социальная работа с населением»; форма обучения – очная на 2022/2023 учебный год, утвержденным приказом ректора от 28.03.2022 №28;Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Психология здоровья» в течение 2022/2023 учебного года:при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа; очная форма обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса. |

|  |
| --- |
| **1. Наименование дисциплины: К.М.03.01 «Психология здоровья».****2. Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:** |
| В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 76 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.Процесс изучения дисциплины «Психология здоровья» направлен на формирование у обучающегося компетенций и запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций: |
| **Код компетенции: ПК-1****Способен к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ИПК-1.1 знать методы диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан |
| ИПК-1.2 уметь применять методы диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан |
| ИПК-1.3 владеть комплексными подходами оценки потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи |
|  |
| **Код компетенции: УК-7****Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ИУК-7.1 знать основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии |
| ИУК-7.2 уметь выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| ИУК-7.3 владеть уровнем физической и интеллектуальной подготовленности для соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
|  |
| **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** |
| Дисциплина К.М.03.01 «Психология здоровья» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Модуль 5 "Социально-медицинские и социально-трудовые аспекты в видах социальных услуг" основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа. |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержательно-логические связи | Кодыформи-руемыхкомпе-тенций |
| Наименование дисциплин, практик |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
| Успешное освоение дисциплины:Знания и умения,сформированныев процессе изучения учебных предметов в образовательнойорганизации среднего общегообразования. | Производственная практика (технологическая практика) | ПК-1, УК-7 |
| **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся** |
| Объем учебной дисциплины – 3 зачетных единиц – 108 академических часовИз них: |
| Контактная работа | 54 |
| *Лекций* | 18 |
| *Лабораторных работ* | 0 |
| *Практических занятий* | 32 |
| *Семинарских занятий* | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 54 |
| Контроль | 0 |
|  |  |  |  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации | зачеты 2 |
|  |  |  |  |  |  |
| **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий****5.1. Тематический план** |
|  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины | Вид занятия | Семестр | Часов |
| **Значение и поддержание психологии здоровья** |  |  |  |
| Проблема психологического здоровья в психологии | Лек | 2 | 2 |
| Система диагностики психологического здоровья | Лек | 2 | 2 |
| Поддержка и восстановление психологического здоровья методами практической психологии | Лек | 2 | 2 |
| Основные направления психологической помощи поддержания психологического здоровья | Лек | 2 | 2 |
| **Технологии выявления и профилактики эмоционального выгорания социальных работников** |  |  |  |
| Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности | Лек | 2 | 4 |
| Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности | Лек | 2 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций | Лек | 2 | 2 |
| Проблема психологического здоровья в психологии | Пр | 2 | 4 |
| Система диагностики психологического здоровья | Пр | 2 | 4 |
| Поддержка и восстановление психологического здоровья методами практической психологии | Пр | 2 | 4 |
| Основные направления психологической помощи поддержания психологического здоровья | Пр | 2 | 4 |
| Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности | Пр | 2 | 4 |
| Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности | Пр | 2 | 6 |
| Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций | Пр | 2 | 6 |
|  | СР | 2 | 54 |
| Проблема психологического здоровья в психологии | Сем | 2 | 2 |
| Система диагностики психологического здоровья | Сем | 2 | 2 |
| Поддержка и восстановление психологического здоровья методами практической психологии | Сем | 2 | 0 |
| Основные направления психологической помощи поддержания психологического здоровья | Сем | 2 | 0 |
| Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности | Сем | 2 | 0 |
| Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности | Сем | 2 | 0 |
| Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций | Сем | 2 | 0 |
| Всего |  |  | 108 |
| \* Примечания:а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины согласно требованиям частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пунктов 16, 38 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; раздела III Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по |

|  |
| --- |
| образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пункта 20 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обуча-ющегося).г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пункта 43 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации. |
| **5.2 Содержание дисциплины** |
| **Темы лекционных занятий** |
| **Проблема психологического здоровья в психологии** |
| Основные подходы к сущности здоровья. Основные направления в психологии и психотерапии через призму оценки здоровья. Определение психологии здоровья. Основ- ные задачи исследований, которые входят в сферу интересов психологии здоровья. Здоро- вье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Цель прак- тической работы в психологии здоровья. Соотношение понятий «норма-патология», «норма-здоровье». Уровни психического здоровья и психической болезни. Смысловой уровень психического здоровья. Критерии психического здоровья. |
| **Система диагностики психологического здоровья** |
| Психодиагностика: основные понятия, задачи. История развития психологической диагностики. Типы эмпирических психодиагностических ситуаций. |

|  |
| --- |
| Основные этапы психодиагностического процесса. Консультация. Отбор. Принудительное обследование. Аттестация. Клинический метод диагностики психического здоровья. Биографический метод. Индивидуальная беседа. |
| **Поддержка и восстановление психологического здоровья методами практической психологии** |
| Способы оказания специализированной психологической помощи. Понятие о психологической и психотерапевтической помощи. Место и виды психогигиены и психопрофилактики в структуре психологической помощи. Цели и задачи психотерапии. Классификация психотерапевтических методов: направления психотерапии, методы психотерапии, виды психотерапии. Понятие психогигиена. Психогигиеническое воздействие. Понятие психопрофилактика. Первичная, вторичная, третичная психопрофилактика. |
| **Основные направления психологической помощи поддержания психологического здоровья** |
| Сущность психологического консультирования и психотерапии. Основные концеп-ции психологического консультирования. Виды и цели психологического консультирования. Этапы психологического консультирования. Понятие групповой психотерапии. Понятие групповой динамики. |
| **Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности** |
| Социальная работа как вид профессиональной деятельности. Помогающие отноше-ния (по К. Роджерса). Специфика работы людей «помогающих профессий». Компоненты социальной работы. Основные задачи, возлагаемые на работников социальной сферы. Поле деятельности социального работника. Характерологические признаки личности специалиста в области социальной работы. Факторы, приводящие к развитию синдрома профессионального выгорания: личностные, организационные, рабочие и их характери- стика.Проблема профессионально важных качеств как факторов синдрома «эмоционального выгорания» у социальных работников.Профессиональная деятельность и профессиональная деформация. Детерминанты возникновения профессиональной деформации. Депрофессионализация. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности специалиста соци- альной работы. Виды профессиональной деформации специалиста социальной работы: профессиональный стресс; личностный стресс; стресс ответственности; эмоционально- мотивационное утомление; состояния психической напряженности; состояние нервного перенапряжения; эмоциональное истощение; профессиональный кризис; синдром «со- страдательной усталости»; равнодушие; черствость; цинизм. Профессиональные деструк- ции. |
| **Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности** |
| Профессиональное здоровье с позиций В.А. Пономеренко, В.И. Шостак, Л.А. Янь-шина, А.Н. Разумова, А.Г. Маклакова и др. Структура профессиональной работоспособ-ности. Концепция психологической обеспечения профессиональной деятельности как теоретическая основа решения вопросов профессионального здоровья. Социально- психологические аспекты профессионального здоровья личности. Профессиональное здо- ровье социального работника. Стрессоустойчивость и социально-психологическая адаптация специалистов по социальной работе. Классификация здоровьесберегающих технологий. |
| **Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций** |
| Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций Целостная система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформа- ций включает ряд взаимосвязанных компонентов:1. Конкретизация цели работы в зависимости от соотношения задач профилактики и преодоления профессиональной деформации.2. Диагностика факторов, способных вызвать развитие профессиональной деформа-ции (условий, содержания и организации профессиональной деятельности, отношений в |

|  |
| --- |
| процессе профессиональной деятельности, личностных характеристик сотрудников).3. Определение конкретных причин, которые могут усилить действие этих факторов (просчеты в управленческой деятельности, слабая работа с кадрами др.).4. Определение диапазона реальных возможностей работы по профилактике и пре- одолению профессиональной деформации.5. Выявление факторов и причин, которые могут способствовать профилактике и преодолению профессиональной деформации и анализ путей усиления их действенности (крепкое профессиональное ядро коллектива, благоприятный эмоционально- психологический климат и т.д.)6. Выделение и анализ «групп риска», т.е. групп сотрудников, которые с большей степенью вероятности могут быть подвержены профессиональной деформации (начи- нающие службу, не обладающие достаточной профессиональной подготовленностью для исполнения профессиональных задач, постоянно испытывающие эмоционально- психологические перегрузки, пережившие сильные стрессы, находящиеся в постоянном контакте с асоциальными и криминальными элементами, имеющие неблагополучные се- мьи и т.д.).7. Определение сотрудников, которые по своим личным качествам могут быть более подвержены профессиональной деформации или уже деформированы. |
| **Темы практических занятий** |
| **Проблема психологического здоровья в психологии** |
| Тематика рефератов/докладов1. Дайте характеристику следующим видам работ:- лекция – …- семинарское занятие – …- коллоквиум – …- круглый стол - …2. Составьте памятку для студента «Правила планирования самостоятельной работы»3. Составьте оптимальное расписание распорядка своего дня.4. Законспектируйте советы студентам В.А. Сухомлинского «Как воспитывать самодисциплину в умственном труде» |
| **Система диагностики психологического здоровья** |
| Тематика рефератов/докладов1.Что такое портретная психодиагностика?2.Кто, как и с какой целью проводит портретную психодиагностику?3. Как используются данные портретной диагностики?4. Специфика психологического понимания феномена здоровья.5. Социология здоровья и психология здоровья.6. Исторические трансформации эталона здоровой личности. |

|  |
| --- |
| **Поддержка и восстановление психологического здоровья методами практической психологии** |
| Тематика рефератов/докладов1. Системный подход к изучению здоровья.2. Сущность здоровья как единство его духовного, социального, нравственного, психического, физического составляющих.3. Акмеологический аспект здоровья.4. Здоровье как результат саморазвития и самореализации личности. Современная креативная онтология как основа психологии здоровья.5. Динамика моделей здоровья.6. Особенности античной, адаптационной и антропологической моделей здоровья. Проблема создания интегральной модели здоровья в современной психологии и медицине.Обсуждение рефератов по темам:1.Здоровый образ жизни и его составляющие.2.Современные оздоровительные системы.3. Личное отношение к здоровому образу жизни как условие его формирования.4. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.5. Физкультурно-оздоровительная работа в ОО.6. Нормативно-правовые акты, регламентирующие охрану здоровья.7. Медицинское обслуживание и здоровье.8. Задачи валеологической службы в школе и на производстве.9. Деятельность валеологической службы по оздоровлению работников и обучающихся.10. Профилактика профессиональных заболеваний. |
| **Основные направления психологической помощи поддержания психологического здоровья** |
| 1. Дайте общую характеристику эффективности профилактики заболеваний.2. Перечислите основные проблемные стороны профилактики профессиональных заболеваний3. Выделите функции профилактики профессиональных заболеваний4. Перечислите основные методы проведения физкультурно-оздоровительной работы в ОО5. Выделите ведущие условия целесообразности и эффективности физкультурно- оздоровительной работы в ОО6. Перечислите психолого-педагогические механизмы целесообразности проведения профилактики инфекционных заболеваний7. Выделить профессиональные и непрофессиональные формы работы валеологической службы в школе и на производстве8. Проанализируйте сущностное содержание понятий «Современные оздоровительные системы»7. Письменно ответьте на вопрос:«От чего зависит эффективность организации профилактики заболеваний?»«Как научиться эффективно организовыватьпрофилактику заболеваний?» |

|  |
| --- |
| **Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности** |
| Практические задания:Кейс-задание 1.Основной целью деятельности Центров здоровья является сохранение индивидуального здоровья граждан и формирование у них здорового образа жизни. 1) Опишите структуру Центра здоровья. 2) Назовите «популяционные» функции Центра здоровья. 3) Назовите «индивидуальные» функции Центра здоровья. 4) Назовите штатный состав Центров здоровья. 5) Укажите перечень оборудования, необходимый для оснащения Центров здоровья.Кейс-задание 2.Начертите схему организации здорового образа жизни детей, с указанием функций семьи и педагогов, стимулирующих приемов и обратной связи.Кейс-задание 3.Предложите конкретные рекомендации по профилактике стресса для персонала организации (размер организации, ее структура и направление деятельности – на выбор).Кейс-задание 4. Решением каких задач может заниматься психолог здоровья, работающий в медучреждении?Обсуждение тем рефератов:1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.2. Значение двигательной активности на разных этапах развития организма.3. Значение правильного питания для развития организма и сохранения здоровья.4. Нормы сна, необходимые для нормального развития организма и сохранения здоровья.5. Экология и здоровье.6. Современные концепции индивидуального здоровья человека: подходы, компоненты,7. факторы, принципы и пр.8. Современные концепции категории здорового образа жизни: подходы, компоненты, факторы, принципы и пр. |

|  |
| --- |
| **Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности** |
| Практические задания для проверки освоения компетенцийТематика рефератов/докладов1.Медицинское обслуживание и здоровье.2. Задачи валеологической службы в школе и на производстве.3. Деятельность валеологической службы по оздоровлению работников и обучающихся.4. Профилактика профессиональных заболеваний.5. Психологическое и социальное консультирование.6. Значение семьи в формировании здорового образа жизни.7.Здоровый образ жизни и его составляющие.8.Современные оздоровительные системы.Обсуждение рефератов по темам:1.Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.2. Закаливающие мероприятия как средства оздоровления детей.3. Методики, сберегающие здоровье.4.Гидротерапия.5.Фитбол как часть оздоровительной гимнастики.6. Оздоровительное плавание.7. Особенности индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы сдошкольниками, имеющими отклонения в физическом развитии).. |
| **Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций** |
| Практические задания для проверки освоения компетенцийТематика рефератов/докладов1Перечислить совокупность методов индивидуальной физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, имеющими отклонения в физическом развитии2. Проанализируйте сущность субъективного и объективного в оценке реальности3. Перечислите основные виды и методы формирования здорового образа жизни4. Выделите основные принципы организации оздоровительной работы со школьниками5. Выделить и перечислить субъектов управления организацией оздоровительной работы со школьниками6. Перечислите основные формы и средства физкультурно-оздоровительной работы в ОО7. Охарактеризуйте. образовательные подходы к оценке физкультурно-оздоровительной работы в ОО.8. Перечислите основные подходы к оценке качества индивидуальной физкультурно- оздоровительной работы с дошкольниками, имеющими отклонения в физическом развитии |
| **Темы семинарских занятий** |
| **Проблема психологического здоровья в психологии** |
| Ход семинарского занятия:1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины.4. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы.5. Выполнить задания для самостоятельной работы. |
| **Система диагностики психологического здоровья** |
| 1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной |

|  |
| --- |
| дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины.4. Круглый стол5. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы |
| **Поддержка и восстановление психологического здоровья методами практической психологии** |
| 1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины.4. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы. |
| **Основные направления психологической помощи поддержания психологического здоровья** |
| 1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины.4. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы. |
| **Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности** |
| 1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины.4. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы. |
| **Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности** |
| 1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины.4. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы. |
| **Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций** |
| 1. Формулирование темы занятия, пояснение связи темы с другими темами учебной дисциплины.2. Проверка готовности студентов к занятию.3. Проведение непосредственно занятия согласно тематике и в соответствии с рабочей программой дисциплины. |

|  |
| --- |
| 4. Задание для самостоятельной работы студентов:- изучить теоретический материал по теме;- для закрепления материала ответить на контрольные вопросы. |
| **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** |
| 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Психология здоровья» / Савченко Т.В.. – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2022.2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37. |
| **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины****Основная:** |
| 1. Психология здоровья / Петрушин В. И., Петрушина Н. В.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 381 с . - ISBN: 978-5-534-11949-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/446483>  |
|  | *Дополнительная:* |
| 1. Психология здоровья / Фролова Ю. Г.. - Психология здоровья - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - ISBN: 978-985-06-2352-2. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>  |
| 2. Клиническая психология / Колесник Н. Т., Орлова Е. А., Ефремова Г. И.. - 3-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 359 . - ISBN: 978-5-534-02648-1. - URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431823>  |
| **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины** |
| 1. ЭБС IPRBooks Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>2. ЭБС издательства «Юрайт» Режим доступа: <http://biblio-online.ru>3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>4. Научная электронная библиотека e-library.ru Режим доступа: <http://elibrary.ru>5. Ресурсы издательства Elsevier Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>6. Федеральный портал «Российское образование» Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)7. Журналы Кембриджского университета Режим доступа: <http://journals.cambridge.org>8. Журналы Оксфордского университета Режим доступа: <http://www.oxfordjoumals.org>9. Словари и энциклопедии на Академике Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим доступа: <http://www.benran.ru>11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: <http://www.gks.ru>12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: <http://ru.spinform.ru>Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения |

|  |
| --- |
| обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территории организации, так и вне ее.Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает: доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы; проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет». |
| **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины** |
| К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умений самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа обучающихся играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Успешное освоение компетенций, формируемых данной учебной дисциплиной, предполагает оптимальное использование времени самостоятельной работы. Целесообразно посвящать до 20 минут изучению конспекта лекции в тот же день после лекции и за день перед лекцией. Теоретический материал изучать в течение недели до 2 часов, а готовиться к практическому занятию по дисциплине до 1.5 часов.Для понимания материала учебной дисциплины и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:⦁ после прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры;⦁ при подготовке к лекции следующего дня нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции;⦁ в течение недели выбрать время для работы с литературой по учебной дисциплине в библиотеке и для решения задач;⦁ при подготовке к практическим /семинарским/лабораторным занятиям повторить основные понятия и формулы по теме домашнего задания, изучить примеры;⦁ решая упражнение или задачу, предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать; наметить план решения, попробовать на его основе решить 1-2 аналогичные задачи. При решении задач всегда необходимо комментировать свои действия и не забывать о содержательной интерпретации.Рекомендуется использовать методические указания и материалы по учебной дисциплине, текст лекций, а также электронные пособия.Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекций изучаются научная литература по данной учебной дисциплине. Полезно использовать несколько учебников, однако легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью после прочтения очередной главы желательно выполнить несколько простых упражнений на соответствующую тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе и попробовать ответить на следующие |

|  |
| --- |
| вопросы: о чем эта глава, какие новые понятия в ней введены, каков их смысл. При изучении теоретического материала всегда полезно выписывать формулы и графики.При выполнении домашних заданий и подготовке к контрольной работе необходимо сначала прочитать теорию и изучить примеры по каждой теме. Решая конкретную задачу, предварительно следует понять, что требуется в данном случае, какой теоретический материал нужно использовать, наметить общую схему решения. При решении задачи «по образцу» рассмотренного на аудиторном занятии или в методическом пособии примера, то желательно после этого обдумать процесс решения и попробовать решить аналогичную задачу самостоятельно.При подготовке к промежуточной аттестации необходимо освоить теоретические положения данной дисциплины, разобрать определения всех понятий и постановки моделей, описывающих процессы, рассмотреть примеры и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками по учебной дисциплине. |
| **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем** |
| Перечень программного обеспечения• Microsoft Windows 10 Professional• Microsoft Windows XP Professional SP3• Microsoft Office Professional 2007 Russian• Cвободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом LibreOffice 6.0.3.2 Stable• Антивирус Касперского• Cистема управления курсами LMS Русский Moodle 3KLСовременные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: |
| • Сайт "Права человека в Российской Федерации" <http://www.ict.edu.ru> |
| • Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» |
| • Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшегообразования <http://fgosvo.ru> |
| • Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru> |
| • Справочная правовая система «Гарант» <http://edu.garant.ru/omga/> |
| • Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/edu/student/study/> |
| **Электронная информационно-образовательная среда** |
| Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает:• доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем ( ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт ) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;• фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;• проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;• формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;• взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:• сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации; |

|  |
| --- |
| • обработка текстовой, графической и эмпирической информации;• подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;• самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;• использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов.• компьютерное тестирование;• демонстрация мультимедийных материалов. |
|  |
| **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине** |
| Для осуществления образовательного процесса Академия располагает материально- технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.Специальные помещения представляют собой учебные аудитории учебных корпусов, расположенных по адресу г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/11. Для проведения лекционных занятий: учебные аудитории, материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С:Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; актовый зал, материально-техническое оснащение которого составляют: Кресла, Кафедра, стол, микше, микрофон, аудио-видео усилитель, ноутбук, Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007;2. Для проведения практических/семинарских занятий: учебные аудитории, лингофонный кабинет материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; наглядные материалы; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С: Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2; Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; электронно- библиотечные системы «IPRbooks» и «ЭБС ЮРАЙТ».3. Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска пластиковая, видеокамера, компьютер (8 шт.), Линко V8.2, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)4. Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных |

|  |
| --- |
| консультаций, библиотека, читальный зал, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». |