

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***Психологія здоров'я*
підготовки здобувачів**

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою

Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

(назва програми)

мова навчання українська

Розробник:

Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Рецензенти:

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології _____  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення _____  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 3	Лекції	
	32- год.	4- год.
	Практичні	
	32- год.	4- год.
	Самостійна робота	
	56- год.	112- год.
Вид контролю: залік		

Мета навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» полягає в оволодінні теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Завдяки застосуванню отриманих знань здобувачі вищої освіти оволодіють навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності.

**2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання,
методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркова)
«Психологія здоров'я»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - визначення та задачі психології здоров'я як науки; - рівні та критерії психічного здоров'я особистості; - сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я; - критерії психічного та соціального здоров'я, умови збереження здоров'я на цих рівнях; - базові ресурси здоров'я; - принципи формування системи забезпечення здоров'я; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводити діагностику рівнів здоров'я; - застосовувати отримані знання в майбутній професійній діяльності; - пропагувати ведення здорового способу життя; 	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

<ul style="list-style-type: none">- надавати консультативну допомогу щодо інформаційно-типологічних аспектів психології здоров'я;- користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я;- оптимізувати стан базових ресурсів здоров'я.		
--	--	--

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Предмет психологія здоров'я	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 5. Психологічний захист особистості	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 6. Особистість і стрес	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 7. Психологія впевненості особистості	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 8. Психологія професійного довголіття	15	4	4	7	14	-	-	14
Усього годин	120	32	32	56	120	4	4	112

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Предмет психологія здоров'я	4	-
2	Основні уявлення про здорову особистість	4	-
3	Внутрішня картина здоров'я	4	1
4	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	4	1
5	Психологічний захист особистості	4	1
6	Особистість і стрес	4	1
7	Психологія впевненості особистості	4	-
8	Психологія професійного довголіття	4	-
Разом		32	4

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Психологічні уявлення про здорову особистість	4	-
2	Особливості уявлень молоді про здоров'я та ідеал здорової людини	4	-
3	Принципи і прийоми психічного оздоровлення особистості	4	1
4	Психогігієна сім'ї і збереження здоров'я людини	4	1
5	Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їхня корекція	4	1
6	Мета та завдання психологічної служби в роботі у стресових ситуаціях	4	1
7	Психологія довірчої поведінки особистості	4	-
8	Гендерні особливості психологічної підтримки особистості	4	-
Разом		32	4

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Поняття здоров'я. Поняття норми.	7	14
2	Поняття хвороби, недуга, захворювання.	7	14

3	Фізичне здоров'я, його критерії	7	14
4	Психічне здоров'я, його критерії.	7	14
5	Психологічне здоров'я, його критерії	7	14
6	Духовне здоров'я, його критерії	7	14
7	Соціальне здоров'я, його критерії	7	14
8	Професійне здоров'я: поняття та структура	7	14
Разом		56	112

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання до теми та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка виконання завдань практичної роботи – звіт, письмове тестування; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) і не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше, ніж до початку екзаменаційної сесії.

7. Рекомендована література

Основна

1. Толкунова І. Освітні аспекти навчального курсу «Психологія здоров'я і здорового способу життя»//Теорія і методика фізичного виховання і спорту- № 2, 2018. - С. 86-97
2. Прокопенко І. Психологія Базовий підручник для студентів вищих навчальних закладів, Фоліо, 2019. – С.864.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. -Луцьк: РВВ —Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2018. – С.-430
4. Ільїна Н., Мисник с., Загальна психологія теорія та практикум. Навчальний посібник, Університетська книга, 2018. – С. 352
5. Н.Г. Пшук, Л.В. Стукан, Є.Я. Пшук. Навчально-методичний посібник «Медична психологія», Вінниця.: ТОВ «Вінницька міська друкарня», 2020. – С. 104.

Додаткова

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник : у 2 т. / М. Й. Варій. – 5- те вид., виправл. і доповн. – Л.: Априорі, – Т. 1, 2018. – С.382.
2. Михеєнко О. «Загальна теорія здоров'я» Навчальний посібник, Університетська книга, 2019р., 156 с
3. Н.Г. Пшук, Л.В. Стукан, Є.Я. Пшук. Навчально-методичний посібник «Основи загальної психопатології.», Вінниця.: ТОВ «Вінницька міська друкарня», 2018. – С. 136.
4. В. М Поліщук Вікова та педагогічна психологія, Університетська книга, 2019. – С. 352

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Всесвітня організація охорони здоров'я <http://www.who.int/en/>
2. pidruchniki.com
3. Psylab.info – Енциклопедія психодіагностики
4. Всесвітня організація охорони здоров'я <http://www.who.int/en>

5. ukma.kiev.ua/ukmalib (Наукова бібліотека Національного університету “Києво-Могилянська академія”).

6. Центр громадського здоров'я МОЗ України
<https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan>

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2564>

Дистанційний курс розраховано на вісім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, перелік тем рефератів, завдання до самостійної роботи.