

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

**МОДУЛЬ "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПСИХОЛОГИИ"**

**Психологическая культура и психологическое
здоровье**

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Психологии
Учебный план	Пс_37.04.01_2024.plx 37.04.01 Психология
Квалификация	магистр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2
аудиторные занятия	24	
самостоятельная работа	82	

Программу составил(и):
доктор психологических наук, профессор, Колмогорова Людмила Степановна _____

Рабочая программа дисциплины
Психологическая культура и психологическое здоровье

разработана на основании ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 841)

составлена на основании учебного плана 37.04.01 Психология (Уровень: магистратура; квалификация: магистр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Психологии

Протокол № 7 от 23.01.2024 г.
Срок действия программы: 20242026 уч.г.
Зав. кафедрой Обласова Ольга Владимировна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	18,7			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	12	12	12	12
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	82	82	82	82
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	подготовка магистрантов к оказанию психологической помощи участникам консультативного процесса, отбору и использованию здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий, проведению целенаправленной работы по сохранению и укреплению психического и психологического здоровья участников консультативного процесса, повышению их психологической культуры.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	– сформировать понятия «психическое здоровье человека», «психологическое здоровье ребёнка», «психологическая культура», раскрыть их содержание, показатели, критерии, уровни и особенности в отдельные возрастные периоды;
1.2.2	☐ раскрыть роль семьи и образовательной системы в поддержании и укреплении психического и психологического здоровья ребенка;
1.2.3	☐ ознакомить магистрантов с методами психопрофилактической работы по актуальным проблемам психического здоровья взрослых и детей;
1.2.4	– обеспечить выработку у магистрантов практических умений и навыков диагностики психического здоровья и психологической культуры взрослых и детей;
1.2.5	– способствовать формированию практических умений по отбору и использованию здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	- Современные научные подходы в психологии и образовании
2.1.2	Теория и практика психологического консультирования
2.1.3	Современные научные подходы в психологии
2.1.4	Организация профессиональной деятельности психолога
2.1.5	Учебная практика (научно-исследовательская работа)
2.1.6	Методология и методы организации научного исследования
2.1.7	Психодиагностика
2.1.8	Статистические методы в психологии
2.1.9	Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.1.10	Учебная практика (педагогическая практика)
2.1.11	Формирование психологически комфортной и безопасной среды
2.1.12	Психология развития и формирования личности
2.1.13	Расстройства личности
2.1.14	Актуальные проблемы кризисного психологического консультирования
2.1.15	Семейное консультирование
2.1.16	Личность в экстремальных ситуациях
2.1.17	Психокоррекция личности: когнитивно-поведенческий и гештальт подходы
2.1.18	Практикум по психотерапии и психокоррекции эмоциональных и поведенческих нарушений
2.1.19	Теория и практика оказания психологической помощи
2.1.20	Основы самоорганизации
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	
2.2.2	
2.2.3	Производственная практика: педагогическая практика
2.2.4	Возрастно-психологическое консультирование
2.2.5	Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления
2.2.6	Формирование психологически безопасной образовательной среды
2.2.7	Организация профессиональной деятельности психолога
2.2.8	Учебная практика (научно-исследовательская работа)
2.2.9	Философия образования и науки

2.2.10	Методология и методы организации научного исследования
2.2.11	Статистические методы в психологии
2.2.12	Иностранный язык в профессиональной коммуникации
2.2.13	Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.2.14	Культурно-исторический и деятельностный подходы в психологии
2.2.15	Социальная психология образования
2.2.16	Основы акмеологии
2.2.17	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.18	Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)
2.2.19	Психология развития и формирования личности
2.2.20	Геронтология и танатопсихология
2.2.21	Расстройства личности
2.2.22	Производственная практика (научно-исследовательская (квалификационная) практика)
2.2.23	Психология индивидуальных различий
2.2.24	Личность в экстремальных ситуациях
2.2.25	Психотерапии расстройств личности
2.2.26	Психокоррекция личности: когнитивно-поведенческий и гештальт подходы
2.2.27	Практикум по психотерапии и психокоррекции эмоциональных и поведенческих нарушений
2.2.28	Преподавание психологии в системе высшего и дополнительного образования
2.2.29	Психология педагогической деятельности
2.2.30	Психология одаренности
2.2.31	Теория и практика оказания психологической помощи
2.2.32	Психологическое сопровождение деятельности
2.2.33	Основы самоорганизации
2.2.34	Инновационные процессы в образовании

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-7.1: Проектирует просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.2: Ведет просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

УК-6.1: Определяет приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности

УК-6.2: Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
3.1.2	приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности
3.1.3	эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)
3.2	Уметь:
3.2.1	
3.2.2	Умеет:
3.2.3	определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
3.2.4	Определять приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности
3.2.5	оценивать эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

3.2.6	проектировать просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей
3.2.7	
3.2.8	
3.3	Владеть:
3.3.1	в определении и реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
3.3.2	в определении приоритетов самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности
3.3.3	в оценивании эффективности своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)
3.3.4	в ведении просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1.				
1.1	Характеристика психического здоровья человека: сущность, структура, критерии, уровни. Основные составляющие и признаки психического здоровья человека /Лек/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.2	Характеристика психического здоровья человека: сущность, структура, критерии, уровни. Основные составляющие и признаки психического здоровья человека /Пр/	2	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.3	Характеристика психического здоровья человека: сущность, структура, критерии, уровни. Основные составляющие и признаки психического здоровья человека /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.4	Сохранение и укрепление психического здоровья участников консультативного процесса /Лек/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.5	Сохранение и укрепление психического здоровья участников консультативного процесса /Пр/	2	6	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.6	Сохранение и укрепление психического здоровья участников консультативного процесса /Ср/	2	16	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.7	Психологическая культура – основа и условие психического и психологического здоровья человека. Психологическая культура как составная часть общей культуры ребенка: функции, содержание, структура. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.8	Психологическая культура – основа и условие психического и психологического здоровья человека. Психологическая культура как составная часть общей культуры ребенка: функции, содержание, структура. /Пр/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2

1.9	Психологическая культура – основа и условие психического и психологического здоровья человека. Психологическая культура как составная часть общей культуры ребенка: функции, содержание, структура. /Ср/	2	20	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.10	Профессиональная психологическая культура психолога-консультанта. /Лек/	2	1	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.11	Профессиональная психологическая культура психолога-консультанта. /Ср/	2	6	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.12	Профессиональная психологическая культура психолога-консультанта. /Ср/	2	18	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.13	Психологическая культура детей и родителей. /Лек/	2	1	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.14	Психологическая культура детей и родителей. /Ср/	2	4	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.15	Психологическая культура детей и родителей. /Ср/	2	8	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.2 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2
1.16	/Зачёт/	2	2	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Э1 Э2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

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

УК-6.1: Определяет приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности

УК-6.2: Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

ПК-7: Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.1: Проектирует просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.2: Ведет просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Результаты обучения:

Знает:

приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности

эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

Умеет:

определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
 Определять приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности
 оценивать эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

проектировать просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Владеет:

Способностью вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

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

УК-6.1: Определяет приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности

УК-6.2: Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

ПК-7: Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.1: Проектирует просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.2: Ведет просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Лекционные занятия Терминологический диктант Составление блок-схем 18 б

Практические занятия Задания исследовательского характера Вопросы и задания к семинарским занятиям 24 б

Контрольный срез Тестовые задания 20 б

Контрольный срез Отработка психологических методик 18 б

Зачет Вопросы к зачету 20 б

5.3. Формы контроля и оценочные средства**1. Задания к семинарским занятиям**

Тема 1: Характеристика психического здоровья человека: сущность, структура, критерии, уровни. Основные составляющие и признаки психического здоровья человека.

Задание: написать реферат на одну из тем:

1. Психологическое здоровье дошкольников.
2. Психологическое здоровье младших школьников.
3. Психологическое здоровье подростков.
4. Психологическое здоровье старшеклассников.
5. Психологическое здоровье студентов.
6. Психологическое здоровье в зрелом возрасте.
7. Психологическое здоровье в пожилом возрасте.

Тема 2: Сохранение и укрепление психического здоровья участников консультативного процесса

Задание по психодиагностике психического здоровья личности исследовательского характера:

1. Выявить уровень нервно-психического напряжения личности.
2. Выявить уровень социально-психологической адаптированности личности.
3. Выявить уровень позитивного мышления личности.
4. Выявить выраженность депрессивного состояния личности.
5. Выявить уровень тревожности личности.
6. Выявить уровень психологического благополучия личности.

Провести диагностические методики на себе и представить протоколы и результаты в баллах с их анализом в соответствии с параметрами по методике.

Тема 3: Психологическая культура – основа и условие психического и психологического здоровья человека

Задание: написать реферат на одну из тем:

1. Психологическая культура дошкольников.
2. Психологическая культура младших школьников.
3. Психологическая культура подростков.
4. Психологическая культура старшеклассников.
5. Психологическая культура студентов.
6. Психологическая культура психолога.
7. Психологическая культура родителей.

Пояснения: Реферат можно выполнить в одном файле как единый, состоящий из двух разделов – один посвящен анализу психического и психологического здоровья (понятия, содержательные характеристики, критерии, уровни, факторы и т.д.), а другой – психологической культуре (понятия, компоненты, возрастные характеристики и т.д.). Всего за две части – максимум – 20 баллов.

2. Задания по психодиагностике психологической культуры личности исследовательского характера (контрольная точка №1):

1. Выявить уровень психологической грамотности личности.
2. Выявить уровень психологической компетентности личности.

Провести от 2-х до 5-ти методик на себе и представить результаты в баллах с их анализом в соответствии с параметрами анализа по методике. Две названных методики – обязательные и на собственный выбор – 1-3 методики.

Тема 4: Профессиональная психологическая культура психолога-консультанта.

1. Задание:

Используя полученные по методикам результаты и научно-методическую литературу написать эссе на тему «Я – психолог-консультант» - (2-4 страницы).

Литература

1. Колмогорова, Л. С. Психологическое здоровье и психологическая культура школьников: учебное пособие / Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 226 с.
2. Колмогорова, Л. С. Становление психологической культуры учащихся в условиях образования: монография / Л. С. Колмогорова. – Барнаул: АлтГПА, 2013. – 238 с.

Тема 5: Психологическая культура детей и родителей.

1. Задание. Сделать аннотацию статьи (1-3) по проблемам психологической культуры и психического здоровья родителей и детей.

Статьи находятся в ведущих психологических журналах «Вопросы психологии», «Психологическая наука и образование», «Вестник практической психологии образования» и др.

2. Проведение итогового теста.

Примеры тестовых заданий

1. Установите соответствие:

- А) ценностно-смысловой компонент психологической культуры
- Б) компетентностный компонент психологической культуры
- В) творческий компонент психологической культуры

1) образуется совокупностью интересов, идеалов, ценностей, выработанных человечеством и присвоенных человеком

2) включает в себя эффективные способы и приемы деятельности

3) является сферой создания новых программ, теоретических и практических разработок, касающихся общения, развития и саморазвития.

2. Вставьте название структурного компонента психологической культуры:

«... может быть охарактеризована через эффективность и конструктивность деятельности на основе психологической грамотности».

1. Рефлексия;

2. Культуротворчество;

3. Психологическая компетентность;

4. Ценностно-смысловой компонент.

3. Какой компонент психологической культуры составляет «ядро» культуры личности и характеризует ее направленность?

4. Дайте характеристику позиции «Я» психически здорового человека, предложенную Э. Берном.

5. Каков временной критерий успешной социально-психологической адаптации детей?

6. Психологическая зрелость личности не включает характеристики:

А. Самостоятельность.

Б. Позитивное мышление.

В. Перфекционизм.

Г. Ответственность.

7. Коммуникативная компетентность с точки зрения Т. Гордона характеризуется:

А. Пассивно-зависимой позицией в общении.

Б. Умением управлять человеком.

В. Партнерской позицией в общении.

- Г. Умением ориентироваться на принятый этикет.
8. Назовите основной фактор, определяющий здоровье, в том числе, психическое здоровье, человека.
9. Психическое здоровье характеризуют:
- А. Адекватное самосознание.
 - Б. Психические процессы, развитые в соответствии с возрастом.
 - В. Активное общение.
 - Г. Высокий уровень эмоциональности.
10. Назовите признаки полноценно функционирующего человека, по К. Роджерсу.
11. Какие критерии психического здоровья выделяет Б.С. Братусь?
12. Назовите пять основных функций психологической культуры человека.
13. С точки зрения какой характеристики культуры и какого основания для классификации можно выделить следующие составляющие или компоненты культуры человека, часто встречающиеся в специальной литературе, широко используемые в обиходе: культура общения, отношений; культура поведения и деятельности; культура сознания (речи, мышления, чувств и т.д.) и т. д.
14. Какие из перечисленных элементов культуры, в основном, раскрываются с позиции деятельностного подхода:
- А) характеристика ментальности
 - Б) механизмы самосознания
 - В) личностные смыслы
 - Г) процессуальные характеристики
15. Кто из авторов является представителем системного подхода к пониманию культуры человека:
- А) Б.С. Ерасов
 - Б) Н.Ф. Талызина
 - В) А.Н. Леонтьев
 - Г) М.С. Каган
16. С позиции какого подхода к пониманию культуры выделяется 3 модальности культуры: человеческая, процессуально-деятельностная и предметная?

Вопросы к зачету.

1. Понятия «психологическое здоровье», «психическое здоровье», их содержание и соотношение.
2. Понятие «психологическая культура человека».
3. Функции и компоненты психологической культуры.
4. Роль психологического образования в становлении психологической культуры школьника. Основы современного человекознания в работах Б.Г. Ананьева.
5. Теоретические основы и принципы построения курсов человекознания в школе.
6. Психологическая культура – целевой ориентир программ курсов и учебных предметов, включающих психологию.
7. Анализ современных школьных программ, связанных с психологическим аспектом человекознания.
8. Здоровьесберегающие технологии в современном школьном образовании как условие сохранения и укрепления здоровья детей.
9. Роль и функции педагога в образовательном процессе. Личные качества и мастерство педагога как основные условия эффективности преподавания и сохранения психического здоровья учащихся.
10. Роль семьи в сохранении психического здоровья детей.
11. Роль психологической службы школы в решении проблем психологического здоровья и психологической культуры учащихся.
12. Диагностика психологической культуры младших школьников.
13. Диагностика психологической культуры подростков.
14. Диагностика психологической культуры старшеклассников.
13. Психологическая безопасность в образовании.
14. Психологическая грамотность и её диагностика.
15. Психологическая компетентность и её диагностика.
16. Ценностно-смысловой компонент психологической культуры и его диагностика.
17. Рефлексивный компонент психологической культуры, его диагностика.
18. Психологическое культуротворчество, его возможности в школьном возрасте.
19. Специфика методов и форм работы с учащимися на занятиях по повышению их психологической культуры.
20. Особенности психологической культуры младшего школьника.
21. Особенности психологической культуры выпускника школы.
22. Основные составляющие и признаки психологического здоровья ребенка при поступлении в школу.
23. Успешная адаптация ребенка при поступлении в школу, профилактика и коррекция школьной дезадаптации.
24. Успешность адаптации ребенка к основной школе, профилактика и коррекция школьной дезадаптации.
25. Позитивная Я-концепция и условия ее развития в школьном возрасте.
26. Развитие субъектности школьника (саморегуляции, самопознания, самоорганизации, самоконтроля).
27. Эмоциональное благополучие школьника, профилактика и коррекция эмоционального неблагополучия (страхи, тревожность, фрустрация и др.).
28. Гармоничное и дисгармоничное развитие личности. Профилактика дисгармоничного развития школьника.
29. Общение со взрослыми и сверстниками как условие сохранения психического здоровья школьника.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

УУК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

УК-6.1: Определяет приоритеты самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности

УК-6.2: Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям (в том числе с учетом здоровьесбережения)

ПК-7: Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.1: Проектирует просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

ОПК-7.2: Ведет просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей

Неудовл.: не достигнут

Удовл. Пороговый уровень: частично знает правовое поле, имеющиеся ресурсы и ограничения в сфере профессиональной деятельности; требования к разработке методических материалов; цели, содержание, результаты совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся. Не всегда может формулировать цель деятельности и обеспечивающие ее достижение задачи, выбирать оптимальные способы их решения; реализовывать в профессиональной сфере разработанный проект; разрабатывать методические материалы в рамках изучаемой дисциплины; применять технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся; учитывать в профессиональной деятельности индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся; применять знания методологии психолого-педагогической науки. Частично владеет навыками публичного представления полученных в ходе реализации проекта результатов; навыками применения информационно-коммуникационных технологий при разработке методических материалов; приемами развития мотивации обучающихся к совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности; навыками применения в профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития и воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами, используемыми в педагогике и психологии.

Хорошо. Базовый уровень: хорошо знает правовое поле, имеющиеся ресурсы и ограничения в сфере профессиональной деятельности; требования к разработке методических материалов; цели, содержание, результаты совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся. Почти всегда может формулировать цель деятельности и обеспечивающие ее достижение задачи, выбирать оптимальные способы их решения; реализовывать в профессиональной сфере разработанный проект; разрабатывать методические материалы в рамках изучаемой дисциплины; применять технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся; учитывать в профессиональной деятельности индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся; применять знания методологии психологической науки. В достаточном объеме владеет навыками публичного представления полученных в ходе реализации проекта результатов; навыками применения информационно-коммуникационных технологий при разработке методических материалов; приемами развития мотивации обучающихся к совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности; навыками применения в профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития и воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами, используемыми в педагогике и психологии.

Отлично. Высокий уровень: отлично знает правовое поле, имеющиеся ресурсы и ограничения в сфере профессиональной деятельности; требования к разработке методических материалов; цели, содержание, результаты совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся. Всегда может формулировать цель деятельности и обеспечивающие ее достижение задачи, выбирать оптимальные способы их решения; реализовывать в профессиональной сфере разработанный проект; разрабатывать методические материалы в рамках изучаемой дисциплины; применять технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся; учитывать в профессиональной деятельности индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности обучающихся; применять знания методологии психолого-педагогической науки, основ возрастной и педагогической психологии на практике. В полном объеме владеет

навыками публичного представления полученных в ходе реализации проекта результатов; навыками применения информационно-коммуникационных технологий при разработке методических материалов; приемами развития мотивации обучающихся к совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности; навыками применения в профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития и воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методами, используемыми в педагогике и психологии.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	В. Б. Коренберг	Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие для студентов — М. : Советский спорт, 2005	20
Л1.2	Г. И. Попов	Биомеханика: учебник для студентов вузов — М. : Академия, 2005	47
Л1.3	Г. А. Калачев ; Барнаульский государственный педагогический университет	Физиология мышечной деятельности и спорта: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры вузов — Барнаул : Изд-во БГПУ, 2004	57
Л1.4	[Е. К. Аганянц и др.] ; под ред. Е. К. Аганянц	Физиология человека: учебник для магистрантов и аспирантов вузов физической культуры и спорта — М. : Советский спорт, 2005	10
Л1.5	К. Д. Чермит	Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие для студентов вузов — М. : Советский спорт, 2005	10
Л1.6	С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова	Спортивное право России: правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов — М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2005	46
Л1.7	Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова ; Алтайская государственная педагогическая академия	Психологическое здоровье и психологическая культура школьников: [учебное пособие для студентов вузов психолого-педагогических специальностей, бакалавров и магистров] — Барнаул : АлтГПА, 2012	84
Л1.8	Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова ; Алтайская государственная педагогическая академия	Психологическое здоровье и психологическая культура школьников: [учебное пособие для студентов вузов психолого-педагогических специальностей, бакалавров и магистров] — Барнаул, 2012 — URL: https://library.altspu.ru/ac/kolmogorova.pdf	9999
Л1.9	Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова ; Алтайская государственная педагогическая академия	Диагностика психологического здоровья и психологической культуры школьников: учебное пособие — Барнаул : АлтГПУ, 2014	53

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	под ред. Г. С. Никифорова	Психология профессионального здоровья: [учебное пособие] — СПб. : Речь, 2006	21
Л2.2	М. Ф. Секач ; Московский открытый социальный университет	Психология здоровья: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по психологическим специальностям — М. : Академический Проект : Гаудеамус, 2005	32
Л2.3	В. А. Ананьев	Практикум по психологии здоровья: [учебно-методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике для студентов вузов] — Санкт-Петербург : Речь, 2007	50
Л2.4	[О. В. Украинцев и др.] ; под ред. Г. С. Никифорова	Диагностика здоровья. Психологический практикум — СПб. : Речь, 2007	15

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.5	М. И. Буянов	Ребенок из неблагополучной семьи: записки детского психиатра: книга для учителей и родителей — М. : Просвещение, 1988	17
Л2.6	Л. С. Колмогорова	Диагностика психологической культуры школьников: практическое пособие для школьных психологов — Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002	37
Л2.7	Е. О. Смирнова	Детская психология: учебник — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2017 — URL: http://www.iprbookshop.ru/69228.html	9999
Л2.8	В. Э. Пахальян	Психопрофилактика в практической психологии образования: методология и организация: учебное пособие — Саратов : Вузовское образование, 2018 — URL: http://www.iprbookshop.ru/76803.html	9999
Л2.9	М. Ф. Секач	Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы — Москва : Академический проект, 2020 — URL: http://www.iprbookshop.ru/110026.html	9999
Л2.10	В. Э. Пахальян	Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте: учебное пособие — Саратов : Вузовское образование, 2018 — URL: https://www.iprbookshop.ru/76804.html	9999

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	PSYCHOLOGY.RU Психология на русском языке
Э2	

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет LibreOffice
6.3.1.2	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.3	Операционная система семейства Linux
6.3.1.4	Программа 7zip
6.3.1.5	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.1.6	Редактор изображений Gimp
6.3.1.7	Редактор изображений Inkscape

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина
6.3.2.2	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань
6.3.2.3	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.4	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.7	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.8	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Эр Медиа
6.3.2.9	Гарант: информационное-правовое обеспечение

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

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

Основные этапы работы студента по изучаемой дисциплине:

1. Предварительная ориентировка в подлежащем изучению учебном материале по программе.
2. Ознакомление с рекомендованной учебной литературой.
3. Слушание и конспектирование лекций, а также выполнение других видов учебной работы.
4. Планирование самостоятельной работы.
5. Углубленное чтение и конспектирование основной и дополнительной литературы.
6. Обобщение и систематизация информации, почерпнутой из лекций и прочитанной литературы.
7. Выполнение контрольных и других видов работ.

8. Заключительное повторение материала при подготовке к сдаче зачета.

Рекомендации по работе с учебным материалом:

1. Осознавайте наличный уровень полученных вами знаний.

2. Понимание теоретических принципов легко возмещает незнание некоторых факторов.

3. В ситуации непонимания нужно выявить тот первичный уровень и факторы непонимания, которые стали препятствием понимания последующего.

4. Задавайте сами себе вопросы и пытайтесь ответить на них.

5. Чтобы лучше и быстрее понимать, нужно сознательно и целенаправленно работать над расширением своего словарного запаса, над уточнением значений используемых терминов и содержания понятий.

6. Более быстрому и безошибочному усвоению нового термина, понятия помогает написание, проговаривание, синонимичная замена и другие приемы усвоения знаний.

Рекомендации по работе на лекции и с лекционным материалом:

1. Основная задача на лекции – осмысление излагаемого в ней материала. Для этого необходимо слушать лекцию с самого начала, не упуская общих, ориентирующих в материале рассуждений и установок лектора.

2. Ведение записей на лекции важно и полезно для лучшего осмысливания материала, для сохранения информации, с целью ее дальнейшего использования.

3. Для облегчения записи рекомендуется применять сокращения повторяющихся терминов или хорошо известных понятий.

4. Структура записи должна отражать структуру содержания материала.

Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию:

1. Осуществлять подготовку к обсуждению вопросов практических занятий, используя список основной и дополнительной литературы, в которой студенты могут найти ответы на поставленные вопросы; обращать внимание на категории, которыми оперируют авторы; выписывать основные понятия и систематизировать их в словаре; разрабатывать блок-схему, в которой найдут отражение все изучаемые вопросы темы.

2. Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации, статьями из журналов. Реферирова и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, студенты глубже понимают вопросы курса.

3. Вниманию студентов предлагаются список литературы, контрольные вопросы и задания.

4. Специальная самостоятельная работа студентов, обязательная для выполнения при изучении дисциплины, представлена в разделе «Технологическая карта дисциплины».

Методические рекомендации по выполнению конкретного вида самостоятельной работы размещены в технологической карте:

1. Алгоритм выполнения.

2. Описание ресурсов, необходимых для решения (тексты, фрагменты документов, образовательных программ и т.д.).

3. Критерии оценивания задания.

Рекомендации по работе с литературой:

1. Если возникли затруднения при разыскивании материала, по какому-либо конкретному вопросу, следует обратиться к предметному указателю, напечатанному, как правило, в конце каждого литературного источника.

2. Предметный указатель – это алфавитный список основных научных понятий (терминов), содержание которых раскрыто в книге, рядом с термином стоят числа, обозначающие номера страниц, на которых изложен материал, относящийся к данному понятию.

3. При систематизации материала по теме важно сравнивать определения основных понятий даваемые разными авторами. Сравнение необходимо для того, чтобы выбрать наиболее краткое и точное определение, а также для выделения основных признаков научного понятия, на которое обращают внимание различные авторы.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации:

1. Стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета у вас не оставалось непонятных вопросов.

2. Строго следите за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов.

3. Не бойтесь дополнять вопросы – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь вам или сэкономить время.

4. Прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять.

5. К аттестации необходимо готовиться на протяжении всего учебного семестра, выполняя все требования преподавателя.

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

1. Проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

2. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки.

3. Применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

4. Дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при

решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

1. Выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями.
2. Самостоятельно сообщать в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.
3. Соблюдать установленный администрацией университета «Порядок предоставления услуг по созданию специальных условий».