

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра профессиональной педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
**ФТД.06 ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики и психологий, кандидат психологических наук, доцент
Садовникова Н. О.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - приобретение студентами знаний и умений в области психологии и физиологии стресса и адаптации

Задачи изучения дисциплины:

-формирование представлений об сущности стресса и адаптации;

-развитие практических умений саморегуляции состояний;

-обеспечение адаптации студентов с ОВЗ.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	Знать: УК-2.1/Зн3 Методы выбора оптимального решения задач Уметь: УК-2.1/Ум2 Определять ресурсное обеспечение различных видов (кадровое, материальное, финансовое, информационное и др.) для выполнения поставленных поставленных профессиональных задач
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями и	Знать: УК-3.2/Зн2 Виды, формы и сферы делового общения УК-3.2/Зн3 Основные психологические закономерности общения и взаимодействия людей, коммуникативные барьеры Владеть: УК-3.2/Нв1 Приемами эффективного социального взаимодействия и способами их этической оценки УК-3.2/Нв3 Коммуникативными навыками

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина ФТД.06 «Психология и физиология адаптивного поведения» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 4.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.06 Информационно-коммуникационные технологии в образовании;

Б1.О.01.04 Культурология;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.06.07 Оборудование и инвентарь в фитнес индустрии;

Б2.В.01(У) Организационная практика;

Б1.О.01.03 Правоведение;

ФТД.07 Проектная деятельность;

Б1.О.04.02 Психология;

Б1.О.03.03 Технологии самоорганизации и саморазвития;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.03.01 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.В.ДВ.04.01 Бизнес-планирование в фитнес-индустрии;

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.В.ДВ.06.02 Методы обучения и развития персонала в фитнес-центрах;

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;

ФТД.03 Организация воспитательной работы в образовательных организациях различного уровня;

Б1.В.ДВ.03.01 Организация обслуживания в фитнес-центрах;

Б2.О.02(П) Педагогическая практика;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

Б2.В.02(П) Профессионально-квалификационная практика;

Б1.В.ДВ.06.01 Психотехники работы с клиентами в фитнес-центрах;

Б1.В.ДВ.03.02 Сервис в спортивно-оздоровительных центрах;

Б1.В.ДВ.04.02 Управление в сфере фитнеса;

Б1.О.01.05 Экономика и управление;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и

образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый семестр	72	2	18	18	50	Зачет (4)
Всего	72	2	18	18	50	4

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Восьмой триместр	72	2	4	4	64	Зачет (4)
Всего	72	2	4	4	64	4

5. Содержание дисциплины
5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека	24	4	20
Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция.	12	2	10
Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности	12	2	10
Раздел 2. Стресс и проблема адаптации	44	14	30
Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии.	14	4	10
Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности.	16	6	10
Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации	14	4	10
Итого	68	18	50

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека	28	4	24
Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция.	14	2	12
Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности	14	2	12
Раздел 2. Стресс и проблема адаптации	40		40
Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии.	14		14

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности.	12		12
Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации	14		14
Итого	68	4	64

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека

Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция.

Понятие адаптации, его эволюция. Внешние и внутренние противоречия адаптации. Феномен адаптации в психологии личности. Основные измерения адаптации: адаптация как процесс, адаптация как результат, адаптация как источник новообразований. Субъекты адаптации: индивидуальный уровень, уровень личности и уровень субъекта деятельности. Соотношение адаптации и интеллектуальных свойств личности.

Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности

Поведенческий подход к адаптации личности. Необихевиористская модель адаптации, самоэффективность (self - efficacy) и адаптация А. Бандура. Модель самоэффективности в адаптационном процессе. Модель адаптационной агрессии Э. Фромма. Социально-психологическая адаптация. Типы адаптационного процесса. Эволюция взглядов на механизмы социальной адаптации. Психодиагностика социальной адаптации личности. Векторная модель социальной адаптации личности А.А. Реан. Мотивация профессиональной и учебной деятельности, связь с адаптацией.

Раздел 2. Стресс и проблема адаптации

Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии.

Понятие стресс в психологии и физиологии. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности.

Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации

Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и

коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Тренинг саморегуляции и адаптации.

5.3. Содержание занятий семинарского типа. Очная форма обучения. Практические занятия (18 ч.)

Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека (4 ч.)

Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция. (2 ч.)

Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности (2 ч.)

Раздел 2. Стресс и проблема адаптации (14 ч.)

Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии. (4 ч.)

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности. (6 ч.)

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации (4 ч.)

Заочная форма обучения. Практические занятия (4 ч.)

Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека (4 ч.)

Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция. (2 ч.)

Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности (2 ч.)

Раздел 2. Стресс и проблема адаптации

Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии.

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности.

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации

5.4. Содержание самостоятельной работы обучающихся Очная форма обучения. Самостоятельная работа (50 ч.)

Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека (20 ч.)

Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция. (10 ч.)

Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности (10 ч.)

Раздел 2. Стресс и проблема адаптации (30 ч.)

Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии. (10 ч.)

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности. (10 ч.)

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации (10 ч.)

Заочная форма обучения. Самостоятельная работа (64 ч.)

Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека (24 ч.)

Тема 1.1. Понятие адаптации, его эволюция. (12 ч.)

Тема 1.2. Модели и концепции адаптации личности (12 ч.)

Раздел 2. Стресс и проблема адаптации (40 ч.)

Тема 2.1. Понятие стресс в психологии и физиологии. (14 ч.)

Тема 2.2. Стресс и надежность деятельности. (12 ч.)

Тема 2.3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации (14 ч.)

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебный практикум / Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. — Москва : Флинта, 2018. — 310 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/109527>.
2. Масленцева, Н. Ю. Культура и здоровье: учебное пособие [Гриф УМО] / Н. Ю. Масленцева, С. Б. Масленцева- Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2013. - 95 с.
3. Зимарева Т. Т. Психология жизненных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие - Издание Лань - Москва : Флинта, 2019. - 156 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/125336>
4. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Столяренко А.М. Психология и педагогика (3-е издание) [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / А.М. Столяренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 543 с. — 978-5-238-01679-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81550.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://www.portalus.ru> - Научная онлайн-библиотека Порталус
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
3. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Veyon;
5. Яндекс Телемост;

6. ViTronics;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

3. Помещения для самостоятельной работы.

Для практических занятий

Лаборатория "Генетика" (0-102)

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)

8. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания по организации и проведению практических/лабораторных занятий
Проведение практических работ направлено на формирование практических навыков и умений в области решения задач прикладного характера, способствует усилению мотивации к приобретению профессионально значимых навыков за счёт погружения в квазипрофессиональную проектную деятельность, позволяет сконцентрировать внимание обучающегося на совокупности полученных ранее теоретических знаний и отследить их практико-ориентированный характер.

В процессе выполнения практических работ обучающиеся получают первичное знакомство с элементами будущей профессиональной деятельности, формируют представление о принципах практической реализации полученных теоретических сведений. Методические указания по выполнению письменных работ (расчетно-графических, контрольных, курсовых и т.д.) Основными целями контрольной работы являются: практическое применение теоретических знаний, полученных в процессе изучения дисциплины; выявление степени изучения и усвоения студентом программного материала; привития ему первичных навыков самостоятельной работы, связанной с поиском, научной и учебной литературы; формирование способностей к анализу и объективной оценке исследуемого научного и практического

материала. Выполнение контрольной работы предполагает углубление и систематизацию полученных знаний по изучаемому курсу в целом и по избранной теме в частности; выработку навыков сбора и обобщения практического материала, работы с первоисточниками; развитие умений применять полученные знания для решения конкретных научных и практических проблем, формулировать и аргументировать собственную позицию в их решении.

Материалы необходимые для выполнения контрольной работы располагаются на кафедре и в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС). Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента
Концепция построения образовательного процесса в системе высшего образования предполагает большой объем самостоятельной работы студента, что требует ее системной организации. С этой целью в рамках дисциплины предполагается создание концепции организации самостоятельной работы, которая включает в себя: информационно-методическую поддержку дисциплины, организацию мероприятий по самоконтролю, формирование дистанционной поддержки при помощи информационно-коммуникационных

технологий.

Самостоятельная работа студента обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и включает в себя: изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме; выполнение заданий, работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с учебно-тематическим планом, подготовку к различным видам аттестации.