



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.09 Психология здоровья  
(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) \_\_\_\_\_ Психология  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_ Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения \_\_\_\_\_ Очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2017

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946, учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психология», год начала подготовки – 2017.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 21 » июня 20 17 г. № 10

Заведующий кафедрой



Т.В. Широкоград

Разработчики:

Профессор



А.Т. Козлов

## **1. Цель дисциплины (модуля)**

Целью изучения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» является формирование у обучающихся способности анализировать и решать проблемы укрепления здоровья человека в профессиональной и образовательной деятельности.

## **2. Задачи дисциплины (модуля)**

2.1. Сформировать представление о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

2.2. Сформировать умения проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья человека в профессиональной и образовательной деятельности, социализации индивида.

2.3. Сформировать навыки проведения базовых процедур анализа проблем здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

2.4. Сформировать навыки ведения здорового образа жизни в целях профилактики различных заболеваний.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования**

Дисциплина «Психология здоровья» относится к вариативной части дисциплин учебного плана.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Анатомия ЦНС и нейрофизиология», «Физиология ВНД и СС», «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психофизиология», «Общий психологический практикум», «Антропология», «Физическая культура и спорт».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Психология личности», «Социализация личности», «Элективные дисциплины по физической культуре и сорту», «Основы нейро- и патопсихологии», «Психология социальной работы».

## **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования**

Изучение дисциплины (модуля) «Психология здоровья» направлено на получение знаний о:

- психологии здорового образа жизни;
- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- физическом и социальном здоровье;
- здоровье и гигиенической культуре, здоровье и культуре микросоциума;
- концепции рационального питания;
- двигательной активности и здоровье;
- режим труда, отдыха и здоровье;
- модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа;
- сексуальной культуре и здоровье.

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Психология здоровья» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность сохранения здоровья человека.	управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься современными двигательными и оздоровительными системами в целях профилактики различных заболеваний.	навыками ведения здорового образа жизни.
2.	ПК-9	способностью к реализации базовых процедур анализа проблем	базовые процедуры анализа проблем в целях укрепления здоровья	проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья	навыками проведения базовых процедур анализа проблем

		человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	человека, социализации индивида.	человека, социализации индивида.	здоровья человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.
--	--	--	----------------------------------	----------------------------------	---

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№ 3	
		часов	
Контактная работа (всего):	68	68	
В том числе:			
Лекции (Л)	34	34	
Практические занятия (Пр)	34	34	
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	49	49	
Контроль	форму контроля	Э	
	кол-во часов	27	27
Общая трудоемкость	часов	144	144
	зач. ед.	4	4

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс	
		№ 3	
		часов	
Контактная работа (всего):	16	16	
В том числе:			
Лекции (Л)	8	8	
Практические занятия (Пр)	8	8	
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	119	119	

Контроль	форму контроля	Э	Э
	кол-во часов	9	9
Общая трудоемкость	часов	144	144
	зач. ед.	4	4

## 5.2. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Введение в научную проблематику психологии здоровья.	ОК-8 ПК-9	2	2		4	Работа с литературой, написание реферата	Реферат
Тема 2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ОК-8 ПК-9	2	2		4	Работа с литературой	Устный и письменный опрос
Тема 3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье	ОК-8 ПК-9	2	2		4	Подготовка к тестированию	Тест
Тема 4. Физическое и социальное здоровье	ПК-9	2	2		4	Работа с литературой	Устный и письменный опрос
Тема 5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура микросоциума	ОК-8 ПК-9	2	2		4	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 6. Концепция рационального питания	ПК-9	4	4		4	Работа с литературой, написание реферата	Реферат
Тема 7. Двигательная активность и здоровье	ОК-8 ПК-9	4	4		4	Работа с литературой	Устный и письменный опрос
Тема 8. Режим труда, отдыха и здоровье	ОК-8 ПК-9	4	4		4	Работа с литературой	Устный и письменный опрос

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 9. Сексуальная культура и здоровье	ПК-9	4	4		6	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 10. ПАВ: факторы риска и профилактика	ПК-9	4	4		6	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ	ОК-8 ПК-9	4	4		5	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	34	-	49	-	27

Тема №1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (8ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Сущность дефиниции «валеологии» как науки. Общие подходы к определению здоровья в работах современных авторов. Анализ основных понятий, предмета, объекта и задач исследования психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Функции, критерии и компоненты здоровья.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Сущность дефиниции «валеологии» как науки.
2. Общие подходы к определению здоровья в работах современных авторов.
3. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
4. Функции, критерии и компоненты здоровья.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дискуссии по проблемам здоровья человека, при рассмотрении содержания тем докладов.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дискуссии по проблеме по проблемам здоровья человека, при рассмотрении содержания тем докладов.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
2. Культура здоровья: история и современность.
3. Философия здоровья.

Тема №2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии (8ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Современное определение здоровья человека. Основные модели и сущностные признаки здоровья, группы здоровья. Положение здоровья в иерархии основных потребностей человека. Мотивация здорового образа жизни: как и с помощью чего этого добиться, физиологические основы здорового образа жизни. Современная концепция здорового образа жизни: основные факторы, определяющие образ жизни человека, составляющие ЗОЖ. Формирование стиля здорового образа жизни. Системы оздоровления.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Мотивация здорового образа
2. Формирование стиля здорового образа жизни.
3. Системы оздоровления.
4. Основные модели и сущностные признаки здоровья, группы здоровья.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Современная концепция здорового образа жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

Тема №3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье (8ч)

Лекции – 2 ч. Содержание: Общая характеристика факторов, повреждающих здоровье. Субъективные и объективные составляющие здоровья. Генетические, экологические, психологические факторы. Состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение. Физическое и психическое здоровье. Образ жизни как медико-социальный фактор здоровья. Психологические факторы здоровья.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Экологические факторы. Медицинское обеспечение.
2. Психологические факторы
3. Адаптационные резервы организма
4. Биологическое и социальное в природе человека
5. Хронобиология суточного режима
6. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
7. Состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дебатов по вопросам состояния системы здравоохранения и медицинского обеспечения, при рассмотрении содержания тем докладов

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Медицинское обеспечение в РФ.



## 2. Репродуктивное здоровье.

### Тема №4. Физическое и социальное здоровье (8ч)

Лекции – 2 ч. Содержание: Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека: конструктивное и деструктивное взаимодействие, манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Назовите способы противостояния манипулятивному воздействию.
2. Что означает конструктивное и деструктивное взаимодействие?
3. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Основы рационального питания.
2. Стресс в профессиональной деятельности.
3. Здоровье горожанина.

Тема №5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура поведения, здоровье и культура микросоциума (8ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Гигиена: понятие, правила, принципы (общая и частная гигиена). Двигательная активность и здоровье. Сознание и здоровье. Кодекс здоровья. Система здравоохранения как институт социального контроля.

Социальная обусловленность здоровья: социальные изменения и здоровье общества, понятие «социальное здоровье» (здоровье как социальный феномен). Здоровье и социальные организации. Здоровье и социальная структура общества.

Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека: конструктивное и деструктивное взаимодействие, манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Гигиена: понятие, правила, принципы.
2. Кодекс здоровья.
3. Система здравоохранения как институт социального контроля.
4. Здоровье и социальные организации.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Механизмы адаптации
2. Организм как система: управление функциональными состояниями.
3. Основы гигиенической культуры.
4. Проблема наркотизма.
5. Системы закаливания.

### Тема №6. Концепция рационального питания (12ч)

Лекции – 4 ч. Содержание: Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Питательные вещества и их функции в организме. Эволюционные предпосылки рационального питания. Основные принципы рационального питания. Понятие «балластные вещества». Теории питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.). Диеты.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Понятие «балластные вещества».
3. Диеты.
4. Философия питания.
5. Булимия - болезни цивилизации.
6. Анорексия - болезни цивилизации.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде «круглого стола» по теориям питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.), диеты, при рассмотрении содержания тем докладов. Презентация.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Теории питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.).
2. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.

Тема №7. Двигательная активность и здоровье (12ч)

Лекции – 4 ч. Содержание: Проблема влияние физической нагрузки на человеческий организм. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма. Роль физических упражнений на деятельность всех органов и систем человека. Двигательная активность как фактор оздоровления человека. Полноценная двигательная активность как часть здорового образа жизни.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Проблема влияние физической нагрузки на человеческий организм.
2. Двигательная активность как фактор оздоровления человека.
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
2. Демография, демографические показатели, современная демографическая ситуация.
3. Здоровье как социальная ценность.
4. Медико-социальная работа за рубежом.

### Тема №8. Режим труда, отдыха и здоровье (12ч.)

Лекции – 4 ч. Содержание: Понятие о психическом тонусе. Организация трудовой деятельности и отдыха. Работоспособность и повышение ее эффективности. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности, пути профилактики и преодоления его.

Понятие «профессиональное здоровье»: составляющие, факторы профессиональной работоспособности; профессиональная адаптация, надежность профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «профессиональная работоспособность»: факторы, составляющие
2. Профессиональная адаптация, профессиональное самоопределение
3. Организация труда и отдыха
4. Стресс в профессиональной деятельности, пути профилактики и преодоления.
5. Работоспособность и повышение ее эффективности.
6. Проблема профессионального здоровья.
7. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
8. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Организация доврачебной медицинской помощи.
2. Неотложная помощь.
3. Специфика медицинской помощи при обеспечении отдыха и туризма.

### Тема №9. Сексуальная культура и здоровье (14ч).

Лекции – 4 ч. Содержание: Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье». Сексология как наука, краткий исторический обзор ее становления и развития. Физиология и патология репродукции. Половое воспитание и просвещение в нашей стране.

Гендер и здоровье (тенденции в здоровье мужчин и женщин). Социально-политические условия, влияющие на планирование семьи, роль государства в укреплении семьи и сохранении здоровья женщин. Контрацепция.

Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье».
2. Сексология как наука, краткий исторический обзор ее становления и развития.

3. Физиология и патология репродукции.
4. Половое воспитание и просвещение в нашей стране.
5. Контрацепция.
6. Профилактика сексуальных дисгармоний.
7. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.
8. Количественные и качественные основы сексуальности
9. Социально-психологические проблемы семьи.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Организация медико-социального патронажа.
2. Основные направления организации медицинской помощи населению.

Тема №10. Психоактивные вещества: факторы риска и профилактика (14ч.)

Лекции – 4 ч. Содержание: Классификация наркотических веществ. Влияние никотина на организм человека. Понятия «физическая зависимость» и «психологическая зависимость». Особенности и тенденции подростковой наркомании и алкоголизации в России. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Созависимость.

Личность и наркотики: личностные предпосылки, связанные с употреблением наркотиков; факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Влияние никотина на организм человека.
2. Особенности и тенденции подростковой наркомании и алкоголизации в России.
3. Созависимость.
4. Влияние на организм курения, меры профилактики.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Реабилитация здоровья.
2. Социальная геронтология.

Тема №11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ (13ч.)

Лекции – 4 ч. Содержание: Понятие о профилактике. Основные ее принципы и виды. Основные направления и методы пропаганды здорового образа жизни. Структура центров медицинской профилактики, их роль в пропаганде ЗОЖ. Основные показатели здоровья населения России. Их медико-социальная оценка. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Структура центров медицинской профилактики, их роль в пропаганде ЗОЖ.
2. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

3. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.

4. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.

5. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.

2. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

#### 5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Введение в научную проблематику психологии здоровья.	ОК-8 ПК-9	0,5	0,5		10	Устный и письменный опрос	Реферат
Тема 2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ОК-8 ПК-9	0,5	0,5		10	Устный и письменный опрос	Устный и письменный опрос
Тема 3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье	ОК-8 ПК-9	0,5	0,5		10	Реферат	Тест
Тема 4. Физическое и социальное здоровье	ПК-9	0,5	0,5		10	Устный и письменный опрос	Устный и письменный опрос
Тема 5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура микросоциума	ОК-8 ПК-9	0,5	0,5		10	Устный и письменный опрос	Устный и письменный опрос
Тема 6. Концепция рационального питания	ПК-9	0,5	0,5		10	Устный и письменный опрос	Реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 7. Двигательная активность и здоровье	ОК-8 ПК-9	1	1		12	Устный и письменный опрос	Устный и письменный опрос
Тема 8. Режим труда, отдыха и здоровье	ОК-8 ПК-9	1	1		12	Тест	Устный и письменный опрос
Тема 9. Сексуальная культура и здоровье	ПК-9	1	1		12	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 10. ПАВ: факторы риска и профилактика	ПК-9	1	1		12	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ	ОК-8 ПК-9	1	1		11	Подготовка к тестированию	Тест
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		8	8	-	119	-	9

Тема №1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (11ч.)

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Сущность дефиниции «валеологии» как науки. Общие подходы к определению здоровья в работах современных авторов. Анализ основных понятий, предмета, объекта и задач исследования психологии здоровья. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Функции, критерии и компоненты здоровья.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Сущность дефиниции «валеологии» как науки.
2. Общие подходы к определению здоровья в работах современных авторов.
3. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
4. Функции, критерии и компоненты здоровья.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дискуссии по проблемам здоровья человека, при рассмотрении содержания тем докладов.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дискуссии по проблеме по проблемам здоровья человека, при рассмотрении содержания тем докладов.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
2. Культура здоровья: история и современность.
3. Философия здоровья.

Тема №2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии (11ч.)

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Современное определение здоровья человека. Основные модели и сущностные признаки здоровья, группы здоровья. Положение здоровья в иерархии основных потребностей человека. Мотивация здорового образа жизни: как и с помощью чего этого добиться, физиологические основы здорового образа жизни. Современная концепция здорового образа жизни: основные факторы, определяющие образ жизни человека, составляющие ЗОЖ. Формирование стиля здорового образа жизни. Системы оздоровления.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Мотивация здорового образа
2. Формирование стиля здорового образа жизни.
3. Системы оздоровления.
4. Основные модели и сущностные признаки здоровья, группы здоровья.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Современная концепция здорового образа жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

Тема №3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье (11ч)

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Общая характеристика факторов, повреждающих здоровье. Субъективные и объективные составляющие здоровья. Генетические, экологические, психологические факторы. Состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение. Физическое и психическое здоровье. Образ жизни как медико-социальный фактор здоровья. Психологические факторы здоровья.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Экологические факторы. Медицинское обеспечение.
2. Психологические факторы
3. Адаптационные резервы организма
4. Биологическое и социальное в природе человека
5. Хронобиология суточного режима

6. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.

7. Состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дебатов по вопросам состояния системы здравоохранения и медицинского обеспечения, при рассмотрении содержания тем докладов

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Медицинское обеспечение в РФ.
2. Репродуктивное здоровье.

Тема №4. Физическое и социальное здоровье (11ч)

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека: конструктивное и деструктивное взаимодействие, манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Назовите способы противостояния манипулятивному воздействию.
2. Что означает конструктивное и деструктивное взаимодействие?
3. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Основы рационального питания.
2. Стресс в профессиональной деятельности.
3. Здоровье горожанина.

Тема №5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура поведения, здоровье и культура микросоциума (11ч.)

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Гигиена: понятие, правила, принципы (общая и частная гигиена). Двигательная активность и здоровье. Сознание и здоровье. Кодекс здоровья. Система здравоохранения как институт социального контроля.

Социальная обусловленность здоровья: социальные изменения и здоровье общества, понятие «социальное здоровье» (здоровье как социальный феномен). Здоровье и социальные организации. Здоровье и социальная структура общества.

Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека: конструктивное и деструктивное взаимодействие, манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Гигиена: понятие, правила, принципы.
2. Кодекс здоровья.
3. Система здравоохранения как институт социального контроля.
4. Здоровье и социальные организации.

Темы рефератов и научных сообщений:



1. Механизмы адаптации
2. Организм как система: управление функциональными состояниями.
3. Основы гигиенической культуры.
4. Проблема наркотизма.
5. Системы закаливания.

#### Тема №6. Концепция рационального питания (11ч)

Лекции – 0,5 ч. Содержание: Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Питательные вещества и их функции в организме. Эволюционные предпосылки рационального питания. Основные принципы рационального питания. Понятие «балластные вещества». Теории питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.). Диеты.

Практические занятия – 0,5 ч.

Контрольные вопросы:

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Понятие «балластные вещества».
3. Диеты.
4. Философия питания.
5. Булимия - болезни цивилизации.
6. Анорексия - болезни цивилизации.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде «круглого стола» по теориям питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.), диеты, при рассмотрении содержания тем докладов. Презентация.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Теории питания (вегетарианство, сыроедение, теория адекватного питания, учение микробиотиков и др.).
2. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.

#### Тема №7. Двигательная активность и здоровье (14ч)

Лекции – 1 ч. Содержание: Проблема влияние физической нагрузки на человеческий организм. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма. Роль физических упражнений на деятельность всех органов и систем человека. Двигательная активность как фактор оздоровления человека. Полноценная двигательная активность как часть здорового образа жизни.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Проблема влияние физической нагрузки на человеческий организм.
2. Двигательная активность как фактор оздоровления человека.
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Адаптация организма: виды адаптационных изменений, их уровни и характер, механизм.
2. Демография, демографические показатели, современная демографическая ситуация.
3. Здоровье как социальная ценность.
4. Медико-социальная работа за рубежом.

#### Тема №8. Режим труда, отдыха и здоровье (14ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятие о психическом тонусе. Организация трудовой деятельности и отдыха. Работоспособность и повышение ее эффективности. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности, пути профилактики и преодоления его.

Понятие «профессиональное здоровье»: составляющие, факторы профессиональной работоспособности; профессиональная адаптация, надежность профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «профессиональная работоспособность»: факторы, составляющие
2. Профессиональная адаптация, профессиональное самоопределение
3. Организация труда и отдыха
4. Стресс в профессиональной деятельности, пути профилактики и преодоления.
5. Работоспособность и повышение ее эффективности.
6. Проблема профессионального здоровья.
7. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
8. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Организация доврачебной медицинской помощи.
2. Неотложная помощь.
3. Специфика медицинской помощи при обеспечении отдыха и туризма.

#### Тема №9. Сексуальная культура и здоровье (14ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье». Сексология как наука, краткий исторический обзор ее становления и развития. Физиология и патология репродукции. Половое воспитание и просвещение в нашей стране.

Гендер и здоровье (тенденции в здоровье мужчин и женщин). Социально-политические условия, влияющие на планирование семьи, роль государства в укреплении семьи и сохранении здоровья женщин. Контрацепция.

Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье».
2. Сексология как наука, краткий исторический обзор ее становления и развития.
3. Физиология и патология репродукции.
4. Половое воспитание и просвещение в нашей стране.
5. Контрацепция.
6. Профилактика сексуальных дисгармоний.
7. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа.
8. Количественные и качественные основы сексуальности
9. Социально-психологические проблемы семьи.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Организация медико-социального патронажа.
2. Основные направления организации медицинской помощи населению.

Тема №10. Психоактивные вещества: факторы риска и профилактика (14ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Классификация наркотических веществ. Влияние никотина на организм человека. Понятия «физическая зависимость» и «психологическая зависимость». Особенности и тенденции подростковой наркомании и алкоголизации в России. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Созависимость.

Личность и наркотики: личностные предпосылки, связанные с употреблением наркотиков; факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Влияние никотина на организм человека.
2. Особенности и тенденции подростковой наркомании и алкоголизации в России.
3. Созависимость.
4. Влияние на организм курения, меры профилактики.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Реабилитация здоровья.
2. Социальная геронтология.

Тема №11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ (13ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятие о профилактике. Основные ее принципы и виды. Основные направления и методы пропаганды здорового образа жизни. Структура центров медицинской профилактики, их роль в

пропаганде ЗОЖ. Основные показатели здоровья населения России. Их медико-социальная оценка. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Структура центров медицинской профилактики, их роль в пропаганде ЗОЖ.

2. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

3. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.

4. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.

5. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Здоровье в иерархии потребностей. Мотивация здоровья.

2. Основные правовые принципы охраны здоровья населения.

## 6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для изучения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Период обучения (о. / з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	3/3	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6.	1-11	<a href="https://biblionline.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235">https://biblionline.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235</a>
2.	3/3	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. —	1-11	<a href="https://biblionline.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235">https://biblionline.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235</a>

		241 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04514-7.		
--	--	---	--	--

## 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Период обучения (о. / з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	3/3	Социально-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья : учебник для академического бакалавриата / Л. В. Мардахаев [и др.] ; под ред. Л. В. Мардахаева, Е. А. Орловой. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 343 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9646-3.	2-8	<a href="https://bibli-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235">https://bibli-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235</a>
2.	3/3	Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 193 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-08584-6.	4-9	<a href="https://bibli-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235">https://bibli-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235</a>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модулю)

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1	Министерство образования и науки Российской Федерации:	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
2	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
3	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	<a href="http://www.IPRbooks.ru/">http://www.IPRbooks.ru/</a>
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
9.	База данных электронных журналов:	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6951.html">http://www.iprbookshop.ru/6951.html</a>

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### 9.1. Информационные технологии

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированного порядка их применения.

Под информационными технологиями понимается использование компьютерной техники и систем связи для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации для всех сфер общественной жизни.

Применяются такие информационные технологии, как: лекционные занятия с применением презентаций, информационные (справочные) системы, базы данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты.

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование	Режим доступа (при наличии)
1	Министерство образования и науки Российской Федерации:	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
2	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	<a href="https://www.krugosvet.ru">https://www.krugosvet.ru</a>

## **10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

10.1. Традиционные: иллюстративные, объяснительные, объяснительно-иллюстративные,

10.2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.

10.3. Интерактивные: дискуссия, круглый стол, тренинг, мозговой штурм и др.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
1	<p>238 Психологическая лаборатория;  Аудитория для проведения занятий семинарского типа;  Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации;  Кабинет для групповых и индивидуальных консультаций</p>	<p>Телевизор, видеоплеер, персональный компьютер, музыкальный центр, диван, 2 кресла, флип-чарт, 7 парт, 16 стульев, ковёр, 6 книжных шкафов, 2 шкафа, 9 наглядно-учебных пособий, учебно-методическая литература, психодиагностический инструментарий: тест Векслера, тест «Кубики Коса», тест детской апперцепции (САТ), мотивационная готовность к школьному обучению, рисуночный тест Силвера, тест Сонди, «HEND-тест», личностный опросник ММРІ, профориентационная компьютерная система «Выбор», тест юмористических фраз, методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека», психодиагностическая компьютерная система «Статус», интеллектуальный тест Р. Кеттелла, цветовой тест М. Люшера, фрустрационный тест С. Розенцвейга, методика экспресс-диагностики «Сигнал», методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда, методика рисуночных метафор «Жизненный путь»; баннеры</p>	<p>Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016.  Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal  Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509  Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14  1С:Предприятие 8.  Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.  Microsoft Office 2007.  Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016.  Лицензия Offic Std 2016 RUS OLP NL Acdmc  Антивирус Eset NOD 32.  Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498</p>
2	304 Аудитория для проведения занятий	Доска классная, проектор, проекционный экран,	Операционная система Windows. Акт приемки-

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
	<p>лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа; Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>персональный компьютер, баннеры</p>	<p>передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509 Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017- 00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Offic Std 2016 RUS OLP NL Acdmc Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017- 00498</p>
3	<p>332 Аудитория для проведения занятий лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа; Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Мебель (парта ученическая, стол преподавателя, стулья, доска учебная); баннеры</p>	
4	<p>314 Аудитория для проведения занятий лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа;</p>	<p>Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска для письма мелом; баннеры; трибуна для выступлений</p>	





№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
	Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации		
5	Компьютерный холл. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Юриспруденция»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Психология»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Прикладная информатика»; Кабинет для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509 Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498
6	303 Кабинет для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения профилактического оборудования	

## 12. Оценочные материалы для дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

**Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)**

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1.	01.09.2017	3-25	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2	Актуализация литературы, обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения, изменение структуры рабочей программы в соответствии с утвержденным макетом	
2.	03.09.2018	20-21	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
3.	03.09.2018	21-25	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	