



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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
*А.Ю. Жильников*  
«21» апреля 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФТД.02 Психология здоровья субъектов образовательного процесса  
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841, учебным планом образовательной программы высшего образования – программы магистратуры 37.04.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование участников образовательных отношений».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 17 » октябре 20 21 г. № 2

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор



Л.В. Абдалина

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Психология здоровья субъектов образовательного процесса» является формирование у обучающихся способности осуществлять приемы и методы психологического просвещения субъектов образовательного процесса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы магистратуры

Дисциплина (модуль) «Психология здоровья субъектов образовательного процесса» относится к факультативным дисциплинам.

Для освоения данной дисциплины (модуля) необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях): «Психологические основы педагогической деятельности», «Научные основы организации инновационной деятельности в образовательном учреждении», «Теоретические основы и технологии оказания психологической помощи», «Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСР», «Психолого-педагогическое сопровождение социализации личности», «Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности».

Перечень последующих дисциплин (модулей) и практик, для которых необходимы результаты обучения, полученные в данной дисциплине (модуле): «Супервизия в психологическом консультировании», «Дистанционные методы и технологии психологического консультирования», «Теория и практика организационного консультирования», «Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании», «Производственная практика (научно-исследовательская (квалификационная) практика)», «Производственная практика (преддипломная практика)».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе магистратуры индикаторами достижения компетенций

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|--|--|---|
| УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий | ИУК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как целостную систему, выявляя ее составляющие и связи между ними | Знать: способы и методы анализа проблемной ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья;<br>Уметь: анализировать проблемную ситуацию ситуации в образовательной среде как |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>целостной системы психологии здоровья;</p> <p>Владеть: способами и методами анализа ситуации в образовательной среде как целостной системы психологии здоровья.</p>  |
|   | <p>ИУК-1.2. Разрабатывает варианты решения проблемной ситуации на основе критического анализа доступных источников информации</p>                  | <p>Знать: способы и методы решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации;</p> <p>Уметь: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации</p> <p>Владеть: способами и методами анализа проблемной ситуацию психологии здоровья в образовательной среде на основе критического анализа доступных источников информации.</p>             |
|   | <p>ИУК-1.3. Вырабатывает стратегию действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них</p> | <p>Знать: способы и методы решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них;</p> <p>Уметь: разрабатывать варианты решения проблемной ситуации психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них</p> <p>Владеть: способами и методами анализа проблемной ситуацию психологии здоровья в образовательной среде в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них.</p> |
| <p>ПК-2. Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p> | <p>ИПК-2.1. Знает методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ</p>       | <p>Знать: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении здоровья, социализации обучающихся и воспитанников.</p> <p>Уметь: применять методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении здоровья, социализации обучающихся и воспитанников.</p> <p>Владеть: навыками реализации методов организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания в целях укреплении здоровья,</p>                                       |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>ИПК-2.2. Разрабатывает психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы</p> | <p>социализации обучающихся и воспитанников.</p> <p>Знать: психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий<br/>         Уметь: Разрабатывать психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы<br/>         Владеть: навыками реализации психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий.</p>                |
| <p>ПК-4. Способен осуществлять информирование субъектов образовательного процесса о факторах, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся и мерах по оказанию им различного вида психологической помощи</p> | <p>ИПК-4.1. Знает формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся</p>   | <p>Знать: формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом факторов, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся.<br/>         Уметь: осуществлять информирование субъектов образовательного процесса просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся .<br/>         Владеть: методами психологического просвещения субъектов образовательного процесса по профилактике различных заболеваний и оказанию им различного вида психологической помощи</p>                               |
|   | <p>ИПК-4.2. Разрабатывает и реализует программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся</p>   | <p>Знать: приемы и методы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;<br/>         Уметь: разрабатывать программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;<br/>         Владеть: навыками реализации программы повышения психологической компетентности в целях укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.</p> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

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

| Вид учебной работы                      |                                | Всего часов | Семестр |
|---|--------------------------------|-------------|---------|
|   |                                |             | № 3     |
|   |                                |             | часов   |
| Контактная работа (всего):              |                                | 30          | 30      |
| В том числе:                            |                                |             |         |
| Лекции (Л)                              |                                | 15          | 15      |
| Практические занятия (Пр)               |                                | 15          | 15      |
| Лабораторная работа (Лаб)               |                                | -           | -       |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) |                                | 42          | 42      |
| Промежуточная аттестация                | Форма промежуточной аттестации | 3           | 3       |
|   | Количество часов               | -           | -       |
| Общая трудоемкость дисциплины (модуля)  | Часы                           | 72          | 72      |
|   | Зачетные единицы               | 2           | 2       |

4.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения:

| Вид учебной работы                      |                                | Всего часов | Семестр |
|---|--------------------------------|-------------|---------|
|   |                                |             | № 4     |
|   |                                |             | 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) |                                | 56          | 56      |
| Промежуточная аттестация                | Форма промежуточной аттестации | 3           | 3       |
|   | Количество часов               | -           | -       |
| Общая трудоемкость дисциплины (модуля)  | Часы                           | 72          | 72      |
|   | Зачетные единицы               | 2           | 2       |

##### 4.2. Содержание дисциплины (модуля):

4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме

обучения:

| Наименование раздела, темы  | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции | Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР  | Контроль                               |
|---|--|---|----|-----|-----------------|--|--|
|   |  | Л   | Пр | Лаб |                 |  |  |
| Тема 1. Введение в научную проблематику психологии здоровья.  | УК-1<br>ИУК-1.1.                                       | 1   | 1  | -   | 5               | работа с литературой, подготовка к устному опросу, написанию доклада, реферата, эссе | Устный опрос, эссе, доклад, реферат    |
| Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса | УК-1<br>ИУК-1.3<br>ПК-4.<br>ИПК-4.1.                   | 2   | 2  | -   | 5               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |
| Тема 3 Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии                                  | ПК-2<br>ИПК-2.1.                                       | 2   | 2  | -   | 5               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |
| Тема 4 Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса                                   | ПК-4.<br>ИПК-4.1.                                      | 2   | 2  | -   | 5               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |
| Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде  | ПК-2<br>ИПК-2.2.                                       | 2   | 2  | -   | 5               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |

| Наименование раздела, темы   | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции  | Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР  | Контроль                                    |
|--|---|---|----|-----|-----------------|--|---|
|  |   | Л   | Пр | Лаб |                 |  |   |
| Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания     | УК-1.<br>ИУК-1.3.<br>ПК-4<br>ИПК-4.2  | 2   | 2  | -   | 5               | подготовка к устному опросу, игре-тренингу, написанию доклада, реферата      | Устный опрос, доклад, реферат, игра-тренинг |
| Тема 7. Сексуальная культура и здоровье                                  | УК-1.<br>ИУК-1.2.<br>ПК-4.<br>ИПК-4.2.  | 2   | 2  | -   | 6               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата | устный опрос, доклад, реферат, задание,     |
| Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования | ПК-4.<br>ИПК-4.1.   | 3   | 1  | -   | 4               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата | устный опрос, доклад, реферат, задание      |
| Обобщающее занятие   | УК-1.<br>ИУК-1.1.<br>ИУК-1.2.<br>ИУК-1.3.<br>ПК-2.<br>ИПК-2.1<br>ИПК-2.2<br>ПК-4.<br>ИПК-4.1<br>ИПК-4.2 | -   | 2  | -   | 2               | Подготовка к зачету  | Зачет                                       |
| ВСЕГО ЧАСОВ:   |   | 15  | 15 | -   | 42              | -  | -   |

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (7ч.)

Лекции – 1 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. Субъективные и объективные составляющие здоровья. Генетические, экологические, психологические факторы.

Практические занятия – 1 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.
5. Экологические факторы. Медицинское обеспечение.
6. Адаптационные резервы организма
7. Биологическое и социальное в природе человека
8. Хронобиология суточного режима

Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса – (9 ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Нормативные документы и правовые акты. Федеральные и региональные программы регулирования в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса. Система обеспечения охраны здоровья субъектов образовательного процесса. Международные организации, обеспечивающие охрану здоровья субъектов образовательного процесса.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Виды нормативных документов и правовых актов.
2. Международные организации, обеспечивающие охрану здоровья субъектов образовательного процесса.
3. Система обеспечения и регулирования в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса.
4. Федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся.

Тема 3. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии (9ч.)

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.

Тема 4. Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса - (9ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Психологическое здоровье на витальном уровне жизнедеятельности. Черты психологически здоровой личности по В.А. Ананьеву. Уровни психологического здоровья обучающихся по В.А. Ананьеву. Субъективные и объективные составляющие психологического здоровья личности. Функции, критерии и компоненты определяющие психологическое здоровье. Критерии нормы и патологии психологического здоровья личности. Признаки психологического здоровья личности. Психологическое здоровье социального уровня Психологическое здоровье экзистенциального уровня в рамках учебного процесса. Психологическое здоровье обучающихся и образовательный процесс. Психологическое здоровье педагога и его влияние на учебный процесс.

Практические занятия – 2ч.

Контрольные вопросы:

1. Черты психологически здоровой личности по В.А. Ананьеву
2. Уровни психологического здоровья обучающихся по В.А. Ананьеву.
3. Функции, критерии и компоненты, определяющие психологическое здоровье.
4. Критерии нормы и патологии психологического здоровья личности.
5. Психологическое здоровье обучающихся и образовательный процесс.

Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде - (9 ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Психолого-педагогическое обеспечение субъектов образовательного процесса. Сохранение психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Создание доброжелательного климата в школе. Создание психолого-педагогических условий в образовательном учреждении для формирования образованной конкурентно способной личности. Раннее вмешательство в кризисной ситуации. Действия в ситуациях психологической травмы у обучающихся. Посткризисное сопровождение. Профилактика кризисных состояний, суицидального поведения, наркологической патологии.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Что означает конструктивное и деструктивное взаимодействие?

2. Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека.

3. Манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

4. Условия в образовательном учреждении для формирования образованной конкурентно способной личности.

5. Действия в ситуациях психологической травмы у обучающихся.

6. Профилактика кризисных состояний.

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания - (9 ч.)

Лекции – 2 ч. Содержание: Значение изучения механизмов стресса и профессионального выгорания. Ключевые положения теории стресса. Современные положения теории стресса. Стрессогенные факторы «помогающих» профессий. Симптомы профессионального выгорания. Причины возникновения профессионального выгорания. Группы риска людей наиболее подвержены профессиональному выгоранию. Правила психологического самосохранения в профессиональной деятельности. Основные направления и методы пропаганды здорового образа жизни.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Механизмов стресса.
2. Механизмы профессионального выгорания.
3. Ключевые положения теории стресса.
4. Ключевые положения теории стресса.
5. Современные положения теории стресса.
6. Симптомы профессионального выгорания
7. Причины возникновения профессионального выгорания
8. Правила самосохранения.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье – (10 ч.)

Лекции – 2 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 – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Понятия «сексуальная культура», «сексуальное здоровье».



| Наименование раздела, темы  | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции | Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР  | Контроль                               |
|---|--|---|----|-----|-----------------|--|--|
|   |  | Л   | Пр | Лаб |                 |  |  |
| Тема 1. Введение в научную проблематику психологии здоровья.  | УК-1<br>ИУК-1.1.                                       | 1   | 1  | -   | 7               | работа с литературой, подготовка к устному опросу, написанию доклада, реферата, эссе | Устный опрос, эссе, доклад, реферат    |
| Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса | УК-1<br>ИУК-1.3<br>ПК-4.<br>ИПК-4.1.                   | 1   | 1  | -   | 7               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |
| Тема 3 Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии                                  | ПК-2<br>ИПК-2.1.                                       | 1   | 1  | -   | 7               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |
| Тема 4 Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса                                   | ПК-4.<br>ИПК-4.1.                                      | 1   | 1  | -   | 7               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |
| Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде  | ПК-2<br>ИПК-2.2.                                       | 1   | 1  | -   | 7               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата         | Устный опрос, доклад, реферат, задание |

| Наименование раздела, темы   | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции  | Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР  | Контроль                                    |
|--|---|---|----|-----|-----------------|--|---|
|  |   | Л   | Пр | Лаб |                 |  |   |
| Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания     | УК-1.<br>ИУК-1.3.<br>ПК-4<br>ИПК-4.2  | 1   | 1  | -   | 7               | подготовка к устному опросу, игре-тренингу, написанию доклада, реферата      | Устный опрос, доклад, реферат, игра-тренинг |
| Тема 7. Сексуальная культура и здоровье                                  | УК-1.<br>ИУК-1.2.<br>ПК-4.<br>ИПК-4.2.  | 1   | -  | -   | 7               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата | устный опрос, доклад, реферат, задание,     |
| Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования | ПК-4.<br>ИПК-4.1.   | 1   | -  | -   | 5               | подготовка к устному опросу, выполнению задания, написанию доклада, реферата | устный опрос, доклад, реферат, задание      |
| Обобщающее занятие   | УК-1.<br>ИУК-1.1.<br>ИУК-1.2.<br>ИУК-1.3.<br>ПК-2.<br>ИПК-2.1<br>ИПК-2.2<br>ПК-4.<br>ИПК-4.1<br>ИПК-4.2 | -   | 2  | -   | 2               | Подготовка к зачету  | Зачет                                       |
| ВСЕГО ЧАСОВ:   |   | 8   | 8  | -   | 56              | -  | -   |

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (9 ч.)

Лекции – 1 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. Субъективные и объективные составляющие здоровья. Генетические, экологические, психологические факторы.

Практические занятия – 1 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.
5. Экологические факторы. Медицинское обеспечение.
6. Адаптационные резервы организма
7. Биологическое и социальное в природе человека
8. Хронобиология суточного режима

Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса – (9 ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Нормативные документы и правовые акты. Федеральные и региональные программы регулирования в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса. Система обеспечения охраны здоровья субъектов образовательного процесса. Международные организации, обеспечивающие охрану здоровья субъектов образовательного процесса.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Виды нормативных документов и правовых актов.
2. Международные организации, обеспечивающие охрану здоровья субъектов образовательного процесса.
3. Система обеспечения и регулирования в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса.
4. Федеральные требования к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся.

Тема 3. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии (9 ч.)

Лекции –1ч. 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 –1ч.

Контрольные вопросы:

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

Тема 4. Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса - (9 ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Психологическое здоровье на витальном уровне жизнедеятельности. Черты психологически здоровой личности по В.А. Ананьеву. Уровни психологического здоровья обучающихся по В.А. Ананьеву. Субъективные и объективные составляющие психологического здоровья личности. Функции, критерии и компоненты определяющие психологическое здоровье. Критерии нормы и патологии психологического здоровья личности. Признаки психологического здоровья личности. Психологическое здоровье социального уровня Психологическое здоровье экзистенциального уровня в рамках учебного процесса. Психологическое здоровье обучающихся и образовательный процесс. Психологическое здоровье педагога и его влияние на учебный процесс.

Практические занятия – 1ч.

Контрольные вопросы:

1. Черты психологически здоровой личности по В.А. Ананьеву
2. Уровни психологического здоровья обучающихся по В.А. Ананьеву.
3. Функции, критерии и компоненты, определяющие психологическое здоровье.
4. Критерии нормы и патологии психологического здоровья личности.
5. Психологическое здоровье обучающихся и образовательный процесс.

Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде - (9 ч.)

Лекции – 1 ч. Содержание: Психолого-педагогическое обеспечение субъектов образовательного процесса. Сохранение психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Создание доброжелательного климата в школе. Создание психолого-педагогических условий в образовательном учреждении для формирования образованной конкурентно способной личности. Раннее вмешательство в кризисной ситуации. Действия в ситуациях психологической травмы у обучающихся. Посткризисное сопровождение. Профилактика кризисных состояний, суицидального поведения, наркологической патологии.

Практические занятия –1ч.

Контрольные вопросы:

1. Что означает конструктивное и деструктивное взаимодействие?



2. Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека.

3. Манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

4. Условия в образовательном учреждении для формирования образованной конкурентно способной личности.

5. Действия в ситуациях психологической травмы у обучающихся.

6. Профилактика кризисных состояний.

Тема 6. Психологический стресс и синдром профессионального выгорания - (9 ч.)

Лекции –1ч. Содержание: Значение изучения механизмов стресса и профессионального выгорания. Ключевые положения теории стресса. Современные положения теории стресса. Стрессогенные факторы «помогающих» профессий. Симптомы профессионального выгорания. Причины возникновения профессионального выгорания. Группы риска людей наиболее подвержены профессиональному выгоранию. Правила психологического самосохранения в профессиональной деятельности. Основные направления и методы пропаганды здорового образа жизни.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Механизмов стресса.
2. Механизмы профессионального выгорания.
3. Ключевые положения теории стресса.
4. Ключевые положения теории стресса.
5. Современные положения теории стресса.
6. Симптомы профессионального выгорания
7. Причины возникновения профессионального выгорания
8. Правила самосохранения.

Тема 7. Сексуальная культура и здоровье – (8 ч.)

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.

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования. – (6 ч.)

Лекции – 1ч. Содержание Понятие о профилактике. Основные ее принципы и виды. Принципы здоровьесберегающей технологии. Организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические технологии, учебно-воспитательные технологии. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий. Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Эмоционально - поведенческое пространство здоровьесбережения в образовательном учреждении. Культурологическое здоровьесберегающее пространство. Здоровьесберегающая организация учебного процесса. Порядок использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности.

### **5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)**

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

### **6. Методические материалы для освоения дисциплины (модуля)**

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

### **7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

| № п/п | Библиографическое описание учебного издания   | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа   |
|-------|---|--|---|
| 1.    | Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3.                      | 1-8                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/495073">https://urait.ru/bcode/495073</a> |
| 2.    | Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. | 1-8                                      | <a href="https://urait.ru/bcode/491312">https://urait.ru/bcode/491312</a> |

### **8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных**

**профессиональных баз данных и информационных справочных систем,  
необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

8.1. Электронные образовательные ресурсы:

| № п/п | Наименование   | Гиперссылка   |
|-------|--|---|
| 1.    | Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:           | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</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://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                     |
| 9.    | База данных электронных журналов:  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/6951.html">http://www.iprbookshop.ru/6951.html</a> |

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

| № п/п | Наименование  | Гиперссылка (при наличии)   |
|-------|---|---|
| 1.    | Министерство здравоохранения Российской Федерации               | <a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a> |
| 2.    | Федеральная служба государственной статистики                   | <a href="https://rosstat.gov.ru/">https://rosstat.gov.ru/</a>         |
| 3.    | Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России) | <a href="https://culture.gov.ru/">https://culture.gov.ru/</a>         |
| 4.    | Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации     | <a href="https://rosmintrud.ru/">https://rosmintrud.ru/</a>           |

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

| № п/п | Наименование помещения | Перечень оборудования и технических средств обучения | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства |
|-------|------------------------|--|---|
|       |                        |  |   |





| №<br>п/п | Наименование помещения                               | Перечень оборудования и технических средств обучения   | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства   |
|----------|--|--|---|
| 1        | 304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | мебель ученическая (столы, стулья), доска для письма мелом, проектор, проекционный экран, персональный компьютер, баннеры, штатив, веб-камера, книжный стеллаж | <p>1. 1С:Предприятие 8 – Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Операционная система Windows – Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2018. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (5 years) Renewal;</p> <p>3. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» – Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD;</p> <p>4. Справочно-правовая система «Гарант» – Договор от 01.09.2020 № СК6030/09/20;</p> <p>5. Microsoft Office – Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015-2017. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>6. Антивирус ESET NOD32 – Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;</p> <p>7. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>8. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p> |
| 2        | 238 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | телевизоры, DVD-плеер, персональный компьютер, музыкальный центр, диван, кресла, флипчарт, мебель ученическая  | <p>1. 1С:Предприятие 8 – Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Операционная система</p>  |

| №<br>п/п | Наименование помещения                               | Перечень оборудования и технических средств обучения   | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства   |
|----------|--|--|---|
|          |  | (столы, стулья), компьютерное кресло, книжные стеллажи, шкафы, наглядные учебные пособия, психодиагностический инструментарий, портреты ученых   | <p>Windows – Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2018. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (5 years) Renewal;</p> <p>3. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» – Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD;</p> <p>4. Справочно-правовая система «Гарант» – Договор от 01.09.2020 № СК6030/09/20;</p> <p>5. Microsoft Office – Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015-2017. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>6. Антивирус ESET NOD32 – Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;</p> <p>7. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>8. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p> |
| 3        | 326 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | круглый стол, кресла, видеопроекторное оборудование для презентаций, средства звуковоспроизведения, экран, персональный компьютер, телевизор, столы письменные, столы ученические, портреты ученых, штатив, веб- | <p>1. 1С:Предприятие 8 – Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;</p> <p>2. Операционная система Windows – Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2018. Лицензия Dream Spark</p>  |

| №<br>п/п | Наименование помещения  | Перечень оборудования и технических средств обучения                               | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства  |
|----------|---|--|--|
|          |   | камера, доска маркерная  | Premium Electronic Software Delivery (5 years) Renewal;<br>3. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» – Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD;<br>4. Справочно-правовая система «Гарант» – Договор от 01.09.2020 № СК6030/09/20;<br>5. Microsoft Office – Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015-2017. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc;<br>6. Антивирус ESET NOD32 – Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;<br>7. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение;<br>8. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства. |
| 4        | Компьютерный холл<br>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся | 30 персональных компьютеров с доступом к сети Интернет, компьютерные столы, стулья | 1. 1С:Предприятие 8 – Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731;<br>2. Операционная система Windows – Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2018. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (5 years) Renewal;<br>3. Справочно-правовая система   |

| №<br>п/п | Наименование помещения | Перечень оборудования и технических средств обучения | Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства  |
|----------|------------------------|--|--|
|          |                        |  | <p>«КонсультантПлюс» – Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD;</p> <p>4. Справочно-правовая система «Гарант» – Договор от 01.09.2020 № СК6030/09/20;</p> <p>5. Microsoft Office – Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015-2017. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>6. Антивирус ESET NOD32 – Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498;</p> <p>7. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>8. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p> |

**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.    | 31.08.2022              | 17                       | Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21<br>Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» от 23.06.2022 № 5343   | Актуализация литературы   |    |
| 2.    | 31.08.2022              | 17-18                    | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология<br>Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841 | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения |    |
| 3.    | 31.08.2023              | 17                       | Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21<br>Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343                                      | Актуализация литературы   |   |
| 4.    | 31.08.2023              | 17-18                    | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология<br>Приказ Минобрнауки России                     | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения |  |



|  |  |  |                     |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|
|  |  |  | от 29.07.2020 № 841 |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|