



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология здоровья

(наименование дисциплины (модуля))

Основы психологии

(наименование ДПП профессиональной переподготовки)

Квалификация выпускника

Психолог в социальной сфере

(наименование квалификации)

Форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж
2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО, Приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» и локальных нормативных актов АНОО ВО «ВЭПИ».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии

Протокол от «01» сентября 2025 г. № 1

Заведующий кафедрой


(подпись)

А.Ю. Жильников
(инициалы, фамилия)

Руководитель обучения по программе


(подпись)

А.Ю. Жильников
(инициалы, фамилия)

Разработчики:

Доцент



Н.И. Плаксина

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является формирование у обучающихся способности осуществлять психологическое просвещение субъектов образовательного процесса для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ДПП профессиональной переподготовки

Дисциплина «Психология здоровья» занимает важное место в профессиональной подготовке слушателей.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые в предшествующих дисциплинах «Общая психология», «Введение в профессию», «Профессиональная этика», «Психолого-педагогический практикум», «Анатомия ЦНС и нейрофизиология» и др.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Специальная психология», «Социальная психология», «Психология развития и возрастная психология», «Педагогика» и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции. Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.2. . Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности
ПК-1. Способен осуществлять психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп	ИПК-1.1. Знает современные теории и методы консультирования, приемы организации психологического и социально-психологического сопровождения граждан и социальных групп
	ИПК-1.2. Осуществляет психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Всего часов
--------------------	-------------

Контактная работа (всего):		16
В том числе:		
Лекции (Л)		8
Практические занятия (Пр)		8
Лабораторная работа (Лаб)		-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		8
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	(Э)

4.2. Содержание дисциплины

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-7. ИУК-7.1.	1	1	-	1	подготовка к опросу, подготовка реферата	опрос, реферат
Тема 2. Нормативно-правовое регулирование в части охраны здоровья субъектов образовательного процесса	ПК-1. ИПК-1.1.	1	1	-	1	подготовка к опросу, подготовка реферата	опрос, реферат
Тема 3 Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ПК-1 ИПК-1.1.	1	1	-	1	подготовка к опросу, подготовка реферата	опрос, реферат
Тема 4 Психологическое здоровье субъектов образовательного процесса	ПК-1 ИПК-1.1.	1	1	-	1	подготовка к опросу, подготовка реферата	опрос, реферат
Тема 5. Организационные основы процесса сохранения психологического здоровья в образовательной среде	ПК-1 ИПК-1.2.	1	1	-	1	подготовка к опросу, выполнению заданий, подготовка реферата	опрос, 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	ПК-1 ИПК-1.2.	1	1	-	1	подготовка к опросу, тренингу, подготовка реферата	опрос, реферат, тренинг
Тема 7. Сексуальная культура и здоровье	ПК-1 ИПК-1.2.	1	1	-	1	подготовка к опросу, выполнению заданий, подготовка реферата	опрос, реферат, задание
Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования	УК-7. ИУК-7.2.	1	1	-	1	подготовка к опросу, деловой игре, подготовка реферата	опрос, реферат, деловая игра
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	8	-	8		

Тема 1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (3 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 – (3 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 (3 ч.)

Лекции – 1 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 – 1 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 - (3 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 – 1 ч.

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 - (3 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 – 1 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 - (3 ч.)

Лекции – 1 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 – 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 – (3 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.

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.

Тема 8. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования. – (3 ч.)

Лекции – 1 ч. 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.

Практические занятия – 1 ч.

Контрольные вопросы:

1. Принципы здоровьесберегающей технологии
2. Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий
3. Здоровьесберегающая организация учебного процесса.
4. Порядок использования (применения) технологии в практической профессиональной деятельности.

5. Оценочные материалы дисциплины

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

6. Методические материалы для освоения дисциплины

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

7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ 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, 2024. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3.	1-8	https://urait.ru/bcode/541882
2	Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под	1-8	https://urait.ru/bcode/543180

	общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0.		
--	--	--	--

8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru
2.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки	https://obrnadzor.gov.ru
3.	Федеральный портал «Российское образование»	https://edu.ru
4.	Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/
5.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/
7.	Электронно-библиотечная система «Znanium»	https://znanium.ru/?ysclid=m0ni49sykm777422834
8.	Электронная библиотечная система Юрайт	https://urait.ru/?utm_s=&ysclid=m3myesboo1501364043

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1.	Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации	https://mintrud.gov.ru
2.	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru
3.	Электронная библиотечная система Юрайт	https://urait.ru/?utm_s=&ysclid=m3myesboo1501364043
4.	База данных электронных журналов	https://znanium.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ 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 Аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория для проведения занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; колонки; веб-камера	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD; 3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.
2	307 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Психологическая лаборатория Аудитория для проведения занятий	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; диван; кресла; компьютер; колонки; веб-камера	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD;

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
	лекционного типа Аудитория для проведения занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации		3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.
3	332 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория для проведения занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; колонки; веб-камера	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD; 3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017.

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmс; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017- 00498; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.
4	314 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория для проведения занятий семинарского типа Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска ученическая; баннеры; трибуна для выступлений; компьютер; мультимедийный проектор; колонки; веб-камера	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020- 00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD; 3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmс; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017- 00498; 6. LibreOffice - Свободно

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.
5	Компьютерный холл Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD; 3. Справочно-правовая система «Гарант» - Договор от 30.11.2023 № СК6030/01/24; 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства; 8. Лицензионный договор с

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			ООО «ЗНАНИУМ» от 17.07.2024 № 697 эбс; 9. Лицензионный договор с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 23.06.2022 № 5343.