

**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) Социальная 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 2018

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) «Социальная психология».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.



Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

**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 получениезнаний 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 | Кодкомпетенции | 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 человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях  | базовые процедуры анализа проблем в целях укреплении здоровья человека, социализации индивида. | проводить базовые процедуры анализа проблем укрепления здоровья человека, социализации индивида. | навыками проведения базовых процедур анализа проблем 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 | Всегочасов | Семестр |
| № 3 |
| часов |
| Контактная работа (всего): | 34 | 34 |
| В том числе:Лекции (Л) | 17 | 17 |
| Практические занятия (Пр) | 17 | 17 |
| Лабораторная работа (Лаб) | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | 110 | 110 |
| Контроль  | форму контроля | Э | Э |
| кол-во часов | 36 | 36 |
| Общая трудоемкость | часов | 180 | 180 |
| зач. ед. | 5 | 5 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всегочасов | 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) | 155 | 155 |
| Контроль  | форму контроля | Э | Э |
| кол-во часов | 9 | 9 |
| Общая трудоемкость | часов | 180 | 180 |
| зач. ед. | 5 | 5 |

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-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 10 | Работа с литературой,написание реферата | Реферат |
| Тема 2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии | ОК-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 10 | Работа с литературой | Устный и письменный опрос |
| Тема 3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье | ОК-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 10 | Подготовка к тестированию | Тест |
| Тема 4. Физическое и социальное здоровье | ПК-9 | 1 | 1 |  | 10 | Работа с литературой | Устный и письменный опрос |
| Тема 5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура микросоциума | ОК-8ПК-9 | 2 | 2 |  | 10 | Подготовкадоклада | Устный и письменный опрос |
| Тема 6. Концепция рационального питания | ПК-9 | 2 | 2 |  | 10 | Работа с литературой, написание реферата | Реферат |
| Тема 7. Двигательная активность и здоровье | ОК-8ПК-9 | 2 | 2 |  | 10 | Работа с литературой | Устный и письменный опрос |
| Тема 8. Режим труда, отдыха и здоровье | ОК-8ПК-9 | 2 | 2 |  | 10 | Работа с литературой | Устный и письменный опрос |
| Тема 9. Сексуальная культура и здоровье | ПК-9 | 2 | 2 |  | 10 | Подготовкадоклада | Устный и письменный опрос |
| Тема 10. ПАВ: факторы риска и профилактика | ПК-9 | 2 | 2 |  | 10 | Подготовкадоклада | Устный и письменный опрос |
| Тема 11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ | ОК-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 10 | Подготовкадоклада | Устный и письменный опрос |
| ВСЕГО ЧАСОВ:  |  | 17 | 17 | - | 110 | - | 36 |

Тема №1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (12ч.)

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.

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.

Занятия в интерактивной форме проводятся в виде дискуссии по проблемам здоровье 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 (12ч.)

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.

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 (12ч)

Лекции – 1 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 – 1 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 состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение, при рассмотрении содержания тем докладов

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Медицинское обеспечение в РФ.

2. Репродуктивное здоровье.

Тема №4. Физическое и социальное здоровье(12ч)

Лекции – 1 ч. Содержание: Межличностные взаимоотношения и их влияние на здоровье человека: конструктивное и деструктивное взаимодействие, манипуляция способы противостояния манипулятивному воздействию.

Практические занятия – 1 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 профессиональное деятельности.

3. Здоровье горожанина.

Тема №5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура поведения, здоровье и культура микросоциума(14ч.)

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(14ч)

Лекции – 2 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 – 2 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 – 2 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 – 2 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 – 2 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 – 2 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 – 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».

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 – 2 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 – 2 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(12ч.)

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.

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-8ПК-9 | 0,5 | 0,5 |  | 14 | Устный и письменный опрос | Реферат |
| Тема 2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии | ОК-8ПК-9 | 0,5 | 0,5 |  | 14 | Устный и письменный опрос | Устный и письменный опрос |
| Тема 3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье | ОК-8ПК-9 | 0,5 | 0,5 |  | 14 | Реферат | Тест |
| Тема 4. Физическое и социальное здоровье | ПК-9 | 0,5 | 0,5 |  | 14 | Устный и письменный опрос | Устный и письменный опрос |
| Тема 5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура микросоциума | ОК-8ПК-9 | 0,5 | 0,5 |  | 14 | Устный и письменный опрос | Устный и письменный опрос |
| Тема 6. Концепция рационального питания | ПК-9 | 0,5 | 0,5 |  | 14 | Устный и письменный опрос | Реферат |
| Тема 7. Двигательная активность и здоровье | ОК-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 14 | Устный и письменный опрос | Устный и письменный опрос |
| Тема 8. Режим труда, отдыха и здоровье | ОК-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 14 | Тест | Устный и письменный опрос |
| Тема 9. Сексуальная культура и здоровье | ПК-9 | 1 | 1 |  | 15 | Подготовкадоклада | Устный и письменный опрос |
| Тема 10. ПАВ: факторы риска и профилактика | ПК-9 | 1 | 1 |  | 14 | Подготовкадоклада | Устный и письменный опрос |
| Тема 11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ | ОК-8ПК-9 | 1 | 1 |  | 14 | Подготовка к тестированию | Тест |
| ВСЕГО ЧАСОВ: |  | 8 | 8 | - | 155 | - | 9 |

Тема №1. Общее введение в научную проблематику психологии здоровья (15ч.)

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 здоровье 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 (15ч.)

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 (15ч)

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 состояние системы здравоохранения и медицинское обеспечение, при рассмотрении содержания тем докладов

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Медицинское обеспечение в РФ.

2. Репродуктивное здоровье.

Тема №4. Физическое и социальное здоровье(15ч)

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 профессиональное деятельности.

3. Здоровье горожанина.

Тема №5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура поведения, здоровье и культура микросоциума (15ч.)

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(15ч)

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(16ч)

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 (16ч.)

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 (17ч).

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 (16ч.)

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(16ч.)

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 | Периодобучения(о. / з.) | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.) | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа |
| 1. | 3/2 | 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 | <https://biblio-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235> |
| 2. | 3/2 | 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. — 241 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04514-7. | 1-11 | <https://biblio-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235> |

7.2. Дополнительная литература

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Периодобучения(о. / з.) | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.) | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа |
| 1. | 3/2 | 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 | https://biblio-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235 |
| 2. | 3/2 | 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 | https://biblio-online.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235 |

**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: | [http://минобрнауки.рф/](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/) |
| 2 | Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: | <http://obrnadzor.gov.ru/ru/> |
| 3 | Федеральный портал «Российское образование»: | [http://www.edu.ru/.](http://www.edu.ru/) |
| 4 | Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: | <http://window.edu.ru/> |
| 5 | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: | <http://school-collection.edu.ru/> |
| 6 | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: | <http://fcior.edu.ru/> |
| 7. | Электронно-библиотечная система «IPRbooks»: | [http://www.IPRbooks.ru/](http://www.iprbooks.ru/) |
| 8. | Электронная библиотечная система Юрайт: | <https://biblio-online.ru/> |
| 9. | База данных электронных журналов: | <http://www.iprbookshop.ru/6951.html> |

**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: | [http://минобрнауки.рф/](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/) |
| 2 | Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет | <https://www.krugosvet.ru>  |

**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 | 238 Психологическая лаборатория;Аудитория для проведения занятий семинарского типа;Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации;Кабинет для групповых и индивидуальных консультаций | 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 (CAT), мотивационная готовность к школьному обучению, рисуночный тест Силвера, тест Сонди, «HEND-тест», личностный опросник MMPI, 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 | Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) RenewalСправочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/141С: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 AcdmcАнтивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498 |
| 2 | 304 Аудитория для проведения занятий лекционного типа;Аудитория для проведения занятий семинарского типа;Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | Доска классная, проектор, проекционный экран, персональный компьютер, баннеры | Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) RenewalСправочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/141С: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 AcdmcАнтивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498 |
| 3 | 332 Аудитория для проведения занятий лекционного типа;Аудитория для проведения занятий семинарского типа;Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | Мебель (парта ученическая, стол преподавателя, стулья, доска учебная); баннеры |  |
| 4 | 314 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 для письма мелом; баннеры; трибуна для выступлений |  |
| 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) RenewalСправочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/141С: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 AcdmcАнтивирус 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. | 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 | Козлов |
| 2. | 02.09.2019 | 20-21 | Договор от 20.06.2019 № 4161 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе. | Актуализация литературы | Козлов |
| 3. | 02.09.2019 | 21-26 | 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 | Козлов |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |