



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников

2018 г.



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)

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», год начала подготовки – 2018.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

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 получение знаний о:

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

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

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

		проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	здоровья человека, социализации индивида.	здоровья человека, социализации индивида.	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	Всего часов	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	
	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	Всего часов	Курс	
		3	
		часов	
Контактная работа (всего):	16	16	

В том числе:			
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (Пр)		8	8
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		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-8 ПК-9	1	1		10	Работа с литературой, написание реферата	Реферат
Тема 2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ОК-8 ПК-9	1	1		10	Работа с литературой	Устный и письменный опрос
Тема 3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье	ОК-8 ПК-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-8 ПК-9	2	2		10	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 6. Концепция рационального питания	ПК-9	2	2		10	Работа с литературой, написание реферата	Реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 7. Двигательная активность и здоровье	ОК-8 ПК-9	2	2		10	Работа с литературой	Устный и письменный опрос
Тема 8. Режим труда, отдыха и здоровье	ОК-8 ПК-9	2	2		10	Работа с литературой	Устный и письменный опрос
Тема 9. Сексуальная культура и здоровье	ПК-9	2	2		10	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 10. ПАВ: факторы риска и профилактика	ПК-9	2	2		10	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ	ОК-8 ПК-9	1	1		10	Подготовка доклада	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 здоровья человека, при рассмотрении содержания тем докладов.

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

Темы рефератов и научных сообщений:

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

Тема №2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии (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 состояния системы здравоохранения и медицинского обеспечения, при рассмотрении содержания тем докладов

Темы рефератов и научных сообщений:

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

Тема №4. Физическое и социальное здоровье (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 профессиональной 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-8 ПК-9	0,5	0,5		14	Устный и письменный опрос	Реферат
Тема 2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии	ОК-8 ПК-9	0,5	0,5		14	Устный и письменный опрос	Устный и письменный опрос
Тема 3. Анализ факторов, оказывающих влияние на здоровье	ОК-8 ПК-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

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 5. Здоровье и гигиеническая культура, здоровье и культура микросоциума	ОК-8 ПК-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-8 ПК-9	1	1		14	Устный и письменный опрос	Устный и письменный опрос
Тема 8. Режим труда, отдыха и здоровье	ОК-8 ПК-9	1	1		14	Тест	Устный и письменный опрос
Тема 9. Сексуальная культура и здоровье	ПК-9	1	1		15	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 10. ПАВ: факторы риска и профилактика	ПК-9	1	1		14	Подготовка доклада	Устный и письменный опрос
Тема 11. Формы и методы пропаганды и обеспечения ЗОЖ	ОК-8 ПК-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 здоровья человека, при рассмотрении содержания тем докладов.

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

Темы рефератов и научных сообщений:

1. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.

2. Культура здоровья: история и современность.

3. Философия здоровья.

Тема №2. Психология здорового образа жизни: понятие, факторы, критерии (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 профессиональной 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	Период обучения (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://biblionline.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-425235
2.	3/2	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие	1-11	https://biblionline.ru/book/organ

		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.		izacionnaya- psihologiya-425235
--	--	---	--	---

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Период обучения (о. / з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	3/2	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://biblionline.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://biblionline.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.пф/
2	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
3	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/
4	Информационная система «Единое окно	http://window.edu.ru/

	доступа к образовательным ресурсам»:	
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/
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/
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	<p>№ 200 (2 этаж № 5) Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации. Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Психологическая лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием</p>	<p>Ученические столы и стулья, доска, шкаф, телевизор, компьютер, принтер, кондиционер, стол журнальный, тумба для телевизора, видеопроигрыватель, магнитофон</p>	<p>Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal; Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509; Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14; 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc; Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498</p>
2	<p>№ 101 (1 этаж № 8) Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации. Учебная</p>	<p>Тематические стенды; ученические столы и стулья, доска, экран; проектор; ноутбук; аудиосистема; электронная доска</p>	<p>Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal; Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509; Справочно-правовая система «Гарант». Договор от</p>

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
	<p>аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Учебный зал судебных заседаний. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Лаборатория, оборудованная для проведения занятий по криминалистике. Лаборатория. Учебная аудитория для выполнения курсовых работ</p>		<p>05.11.2014 № СК6030/11/14; 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc; Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498</p>
3	<p>№ 100а (2 этаж № 4) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>Стеллажи для хранения</p>	
4	<p>№ 203 (2 этаж № 14) Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Учебная аудитория для выполнения курсовых работ. Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций</p>	<p>Ученические столы и стулья, стеллаж для книг, принтеры, полки для книг, персональные компьютеры, ноутбуки, высказывание ученого (А. Рудаки)</p>	<p>Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal; Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509; Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14; 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc; Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498</p>

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	<p>Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p>	Актуализация литературы	
2.	02.09.2019	20-21	<p>Договор от 20.06.2019 № 4161 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p>	Актуализация литературы	
3.	02.09.2019	21-26	<p>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</p>	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения	