

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.12 «ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ»**  
название дисциплины

**44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Безопасность жизнедеятельности»**  
направление (специальность), профиль (специализация)

**1. Цель освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Психофизиологические основы здоровья» является формирование системы знаний о психофизиологических основах здоровья человека, о профилактике физического, психического и социального здоровья; формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром;
- формирование знания об основных факторах риска возникновения психофизиологических отклонений в развитии человека;
- освоение студентами основными приемами психической саморегуляции.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Б1.В.12 – Психофизиологические основы здоровья

Дисциплины, обязательные для предварительного изучения дисциплины «Психофизиологические основы здоровья»: Биология, Физиология человека, Общая психология, Окружающая среда и здоровье человека, Возрастная психология, Здоровый образ жизни и т.д.

Дисциплины, в которых используется материал данной дисциплины: Психологические основы безопасности, Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях, для прохождения педагогической практики, дисциплины модуля «Социальная превентология» и др.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

№ компетенции	Содержание компетенции
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** критерии физического, психического и социального здоровья человека, задачи педагога по сохранению и поддержания здоровья человека, факторы снижения профессионального здоровья;

**уметь:** анализировать показатели медицинских исследований, составлять программы оздоровительных мероприятий, пропагандировать знания о здоровом образе жизни;

**владеть:** некоторыми приемами психической саморегуляции.

#### 4. Структура дисциплины «Психофизиологические основы здоровья»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекции	ПЗ	самост. работа	
I.	<b>Введение в предмет</b>					
1.	Предмет и задачи	3	2	2	4	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов
2.	Факторы здоровья	3	0	4	4	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, творческие задания
II.	<b>Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности</b>					
3.	Концепции здоровья	3	2	2	4	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, творческие задания
4.	Модель здоровой личности	3	2	2	4	Устный опрос, конспектирование теоретич. материалов, творческие задания
5.	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	3	2	4	6	Устный опрос, дискуссия, конспектирование теоретич. материалов тестирование
III.	<b>Подходы и методы повышения уровня здоровья</b>					
6.	Компоненты здорового образа жизни. Отношение к здоровью	3	2	4	6	Конспектирование теоретич. материалов
7.	Психическая саморегуляция и здоровье	3	2	6	8	Устный опрос, подготовка и проведение с группой приемов саморегуляции
8.	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	3	0	2	2	Устный опрос, творческое задание
9.	Психология долголетия	3	2	2	4	Устный опрос, дискуссия, конспект теоретич. материалов тестирование
IV.	<b>Психология профессионального здоровья</b>					
10.	Стрессы и здоровье	3	2	4	6	Конспектирование теоретич. материалов, творческое задание
11.	Психическое здоровье студентов	3	0	2	2	Конспектирование теоретич. материалов, творческое задание
12.	Профессиональное выгорание и его профилактика	3	2	2	4	Устный опрос, творческое задание, тестирование
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>18 л</b>	<b>36 п.з.</b>	<b>54 с.р.</b>	<b>экзамен</b>

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Учебное пособие. – СПб., 1998.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: «Академия», 2001. – 352 с.
3. Гуревич И.И. Социальная психология здоровья. – СПб., 1999.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

*б) дополнительная литература:*

1. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология: Учебник для вузов. 4-е изд. [Электронный ресурс] / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2011. – 864 с.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студентов / А. Ф. Бондаренко. – М., 2000. – 368 с.
4. Клиническая психология в социальной работе: учеб. пособие / Б. А. Маршинин, М. В. Голубев, Н. Н. Ямщикова. – М., 2002. – 224 с.
5. Ромек В. Г. Поведенческая психология: учеб. пособие для вузов / В. Г. Ромек. – М., 2002. – 192 с.
6. Секач, М.Ф. Психология здоровья / М.Ф. Секач. – М: Академический Проект: Гаудеамус. 2005. – 192 с.

*в) Интернет-ресурсы*

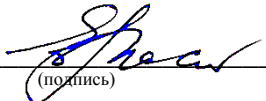
<http://www.koob.ru/>  
<http://www.psylist.net/>  
<http://www.ido.rudn.ru/ffec/psych-index.html>  
<http://psi.webzone.ru/>  
[www.myword.ru](http://www.myword.ru)


Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru> Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru> Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/> Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru> Кругосвет [Электронный ресурс]:

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru> Руконт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru> 23 eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru> [ibooks.ru](http://ibooks.ru)[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

*г) поисковые системы и программное обеспечение:*

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»
16. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
17. [www.google.ru](http://www.google.ru)
18. [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)
19. [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)
20. [Catalog.iot.ru](http://Catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
21. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) – сайт Федерального агентства по образованию МОиН РФ
22. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии он-лайн
23. <http://www.rubicon.com/>
24. [www.ed.gov.ru/](http://www.ed.gov.ru/) – Сайт Министерства образования и науки РФ

Автор  / Ярославкина Е.В. /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент  / С.В. Абрамова /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности от 05 сентября 2018 г.,  
протокол № 1.

Утверждена на совете Института ЕНиТБ от 18 октября 2018 г. протокол № 1.