


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

  
С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

29 АПР 2020

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1156203	Валеологические основы

Екатеринбург, 2020

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>	<b>Код ОП</b> 49.03.02/33.01
<b>Направление подготовки</b> <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 49.03.02

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ



Р.Х. Токарева

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Валеологические основы

### 1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль формирует систему компетенций по организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и долголетию в объеме, необходимом для выполнения врачебных обязанностей среди взрослого населения. На основе современных представлений в области физиологии, гигиены, физического воспитания, биохимии, психологии подготовить врача к осуществлению мероприятий по сохранению и укреплению здоровья, долголетия в объеме, необходимом для исполнения служебных обязанностей. Сформировать профессиональную культуру здорового образа жизни, под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности; характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы сохранения и укрепления здоровья в качестве приоритета

### 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Основы геронтологии	3
2	Психология здоровья	3
ИТОГО по модулю:		6

### 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	1. Биологические основы двигательной деятельности
Постреквизиты и корреквизиты модуля	Адаптивный спорт Медицинские аспекты адаптивной физической культуры

### 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Основы геронтологии	ОПК-5 - Способен использовать знания основ педагогической деятельности для	3-1 - Характеризовать основные методологические подходы к педагогической деятельности, традиционные и инновационные

	<p>преподавания профильных дисциплин в общеобразовательных организациях и развития обучающихся в организациях дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p>педагогические технологии, методы и формы обучения  3-2 - Описывать формы и виды организации учебного процесса в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей и взрослых  3-3 - Излагать требования к планированию учебных занятий, разработке и оформлению учебно-методической документации  У-1 - Выбирать адекватные педагогические технологии, методы и формы обучения на основе анализа особенностей целевой группы обучающихся в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей и взрослых  У-2 - Оценивать структуру и оформление учебно-методической документации на соответствие требованиям и корректировать ее  П-1 - Разрабатывать и оформлять учебно-методическую документацию для учебного процесса в соответствии с требованиями  П-2 - Планировать организацию учебного процесса, опираясь на достижения в области педагогической науки, современных информационных технологий и методик обучения  Д-1 - Проявлять доброжелательность, толерантность, навыки эффективной коммуникации в педагогической деятельности</p>
	<p>ПК-6 - Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного</p>	<p>3-2 - Объяснять основные принципы развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая  У-1 - Определять цель и задачи завершения реабилитационного случая у участников реабилитационного процесса  П-1 - Иметь опыт разработки комплексов упражнений с использованием технических средств и методических приемов участников реабилитационного процесса</p>

	случая	
Психология здоровья	ПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	З-1 - Объяснять основные принципы формирования здорового образа жизни с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья  У-2 - Определять потребности к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.  П-1 - Предлагать способы ведения осознанного отношение к занятиям адаптивной физической культурой и здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья,

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в форме:

Очная;

Заочная.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы геронтологии

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	МехдиеваКамилияРамаза новна	к.м.н., доцент	доцент	Сервиса и оздоровительных технологий

**Рекомендовано учебно-методическим советом института физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 3 от 16.03.2020 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология;
- С применением электронного обучения на основе электронных учебных курсов, размещенных на LMS-платформах УрФУ
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1.	Введение в социальную геронтологию	Геронтология как наука о закономерностях старения организмов. История становления геронтологии. Социальная геронтология как наука о здоровой старости и закономерностях развития геронтокультуры в социуме. Возникновение социальной геронтологии. Научные школы геронтологии советского периода. Основные геронтологические школы XX века. Концепции социальной работы с пожилыми и престарелыми людьми в России, СССР и Российской Федерации. Современный этап развития геронтологии. Цель и задачи социальной геронтологии. Формирование нового социального и психологического образа старости, представлений о старости как о периоде социальной активности и духовного расцвета личности. Комплексный характер современной геронтологии. Взаимосвязь геронтологии с науками о человеке. Объект и предмет исследования геронтологии.
2.	Методологические основы социальной геронтологии	Концептуальные подходы в изучении феномена старости – антропологический, медико-биологический, психологический, акмеологический, социологический, валеологический и другие. Целостное понимание человека как интегративная основа социальной геронтологии. Взаимосвязь и взаимообусловленность биологического, социального и духовного в человеке. Феномен возраста в социальной геронтологии. Возраст хронологический, физиологический, психологический и социальный. Возрастная периодизация фаз развития взрослого человека. Неоднозначное определение хронологических границ пожилого и старческого возраста. Субъективное восприятие пожилого и старческого возраста. Старость как фаза развития человека. Представления о Гуманистический подход к определению старости: старость как возраст духовной зрелости; старость как период обретения мудрости - системного мировидения и альтруистического отношения к миру; взросления души, обретающей способность слияния с миром, растворения в нем (смирения); преодоления

		страха смерти и готовность человека к иной форме бытия.
3.	Пожилые люди как особая социально-демографическая группа	<p>Постарение населения как явление XX века и общемировой процесс. Основные тенденции в постарении населения на Земле: краткосрочные и долгосрочные. Рост доли пожилых людей в общей численности населения развитых стран: причины и последствия Показатели «демографического старения» по Э. Россету и Дж. Сандбергу. Характеристики «демографической старости». Демографическая структура российского общества. Три хронологических возрастных периода старости по определению ВОЗ. Виды старости: хронологическая, физиологическая, психологическая и социальная. Факторы, определяющие каждый из видов. Типология личности пожилых и старых людей. Типология Ф.Гизе. «Демографическая революция». Средняя ожидаемая продолжительность предстоящей жизни для мужчин и для женщин в России и в других странах. Видовая продолжительность жизни. Долгожители. Социальное и индивидуальное долголетие. Максимальная продолжительность жизни. Социальные проблемы пожилых людей: психологические изменения, физическое старение, социальные роли, ценностные ориентации. Концепция «качества жизни» в пожилом и старческом возрасте и общие принципы воздействия на старение.</p>
4.	Медико-биологический аспект старения. Теории старения	<p>Сравнительно-эволюционный подход к изучению процесса старения. Феномен старения как прямое следствие повышения надежности и длительности жизни организмов в результате появления избыточности жизненно важных структур в эволюции. Теории старения. Ведущие механизмы старения на молекулярно-генетическом, клеточном и организменном уровнях. Феномен витаукта и его причины. Признаки физиологического старения. Старение как закономерный процесс возрастных изменений в органах и их системах в ходе онтогенеза. Психофизиологические изменения, связанные с нормальным старением. Гетерохронность, гетеротопность и индивидуальное своеобразие физиологического старения. Состояние здоровья людей пожилого и старческого возраста. Причины нарушения здоровья: болезни с наследственным предрасположением; типичные недомогания старческого возраста, обусловленные снижением функциональной активности организма и присоединяющимися дегенеративными процессами; ослабление иммунитета. Адаптационные возможности организма в старости. «болезней цивилизации», и старение человека. Структура заболеваний пожилых и старых людей и особенности их протекания.</p>
5.	Психологический аспект старения	<p>Развитие теорий старения в рамках экспериментальной психологии в XIX веке и психологии развития (XX век). Подходы к периодизации второй половины жизни человека (Ш. Бюлер, Э. Эриксон, Б. Ливехуд). Представления российских психологов о специфике старости как возрастного периода (Г.А. Цукерман, В.И. Слободчиков). Теории старения: теория разъединения, теория активности, теория меньшинства, теория возрастной стратификации, теория развития и непрерывности жизненного пути, теория наименования и маргинальности. Старость как психологический возраст. Понятие «психологический возраст» (Л.С. Выготский). Основные закономерности развития зрелой личности.</p>



		<p>Психосоциальная характеристика старости (Э. Эриксон). Психологические задачи заключительного этапа жизненного цикла: целенаправленное использование оставшихся лет жизни; адаптация к возрастным изменениям; отношение к собственному здоровью, адекватное восприятие старости; стремление к внутренней интегрированности, заменяющей профессиональную активность. Особенности познавательной сферы в пожилом возрасте. Показатели изменения функции памяти у пожилых людей. Особенности и своеобразие интеллекта пожилых людей. Снижение мотивации к проявлению интенсивной интеллектуальной деятельности, ограничение профессиональной компетентности. Особенности личности старого человека. Возрастная динамика личностных особенностей: сужение и «застывание» интересов, эмоциональная неустойчивость, эгоцентризм, недоверие к людям, подозрительность, мелочность, стремление все принимать на свой счет, требование усиленного внимания окружающих, обидчивость, склонность к демонстративной жалости к себе и т. д. Социально-психологические типы старости (И.С. Кон). Пять типов приспособления к старости (Д. Бромлей). Проблемы одиночества в старости. Потребность общения у пожилых людей. Отношение к смерти.</p>
6.	<p>Качество жизни пожилых людей в рамках современной геронтокультуры</p>	<p>Понятие геронтокультуры. Основные признаки современной геронтокультуры. старости как отражение господствующей в данную эпоху и в определенном обществе концепции человека. Старость как культурно- исторический феномен. Отношение общества к гражданам пожилого и престарелого возраста в различные исторические периоды: геронтофилия, геронтофобия, агглютинативные модели поведения, рефлексия старости как социокультурной ценности. Социальные стереотипы восприятия старости в западноевропейской культуре. Изменение социального статуса пожилого человека при выходе на пенсию и его негативные последствия. Семейные отношения пожилых людей. Типология пожилых семей. Специфика межличностных взаимоотношений в семье в зависимости от пола и возраста. Показатели нарушения внутрисемейных взаимоотношений. Самоубийства пожилых граждан как социальное явление. Проблемы комплексного подхода к профилактике самоубийств. Конфликты в семье пожилого человека: причины возникновения и динамика развития. Личностная дезадаптация в пожилом возрасте как показатель нарушенных внутрисемейных взаимоотношений. Активность как средство повышения жизнеспособности пожилых людей. Профессиональная деятельность в пожилом возрасте. Социальная политика в отношении пожилых граждан в России. Удовлетворенность старшего поколения качеством жизни как комплексный показатель уровня развития геронтокультуры.</p>
7.	<p>Содержание социальной работы с гражданами пожилого и престарелого возраста</p>	<p>Технологии социальной работы с пожилыми и престарелыми гражданами. Технологии трудоустройства, образования, профессиональной переподготовки и формирования жизненной среды граждан пожилого возраста. Профессиональная подготовка специалистов по социальной работе к организации работы с пожилыми и престарелыми людьми. Эффективность социальной работы с пожилыми и старыми людьми и способы ее повышения. Формирование системы социальной защиты людей пожилого возраста. Организационно-правовые формы социальной защиты</p>

		<p>пожилых граждан: социальное обеспечение, социальное обслуживание, социальная поддержка, социальная помощь. Социальное обслуживание: понятие, виды, принципы. Законодательство Российской Федерации о социальном обслуживании. Стандарты социального обслуживания в Российской Федерации. Типы учреждений помощи пожилым, характер и спектр услуг. Нормативно- правовые основы социальной работы с гражданами пожилого и престарелого возраста. Роль домашнего ухода за беспомощными старыми людьми. Технологии социального сопровождения граждан пожилого возраста и членов их семей.</p>
8.	<p>Российский и зарубежный опыт социальной работы с гражданами пожилого возраста</p>	<p>Государственная социальная политика в отношении граждан пожилого возраста в Российской Федерации. Сравнительный анализ отношения государства и общества к пожилым и старым людям в России и за рубежом. Стационарные учреждения для пожилых и престарелых людей: госпитали для ветеранов, дома для престарелых и инвалидов. Особенности межличностных отношений пожилых людей в домах-интернатах. Социально-психологическая адаптация к условиям стационара. Геронтологические центры. Нестационарные социальные учреждения: центры социального обслуживания, отделения надомного социального обслуживания, отделения дневного пребывания, отделения срочного социального обслуживания, отделения социально-медицинского обслуживания. Опыт организации срочного социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Адресная социальная помощь. Поезда милосердия как новая форма социального обслуживания одиноких пожилых людей, живущих в отдаленных и малонаселенных местностях. Специальные жилые дома, предназначенные для постоянного проживания одиноких пожилых граждан и супружеских пар, с комплексом служб социально-бытового назначения. Клубы по интересам, группы самопомощи пожилых людей – поддержка их потенциала как социально активной группы. Разработка и реализация социальных проектов для граждан пожилого возраста. Инновационные технологии социальной работы с гражданами пожилого возраста. Граждане пожилого возраста как объекты социальной работы за рубежом. Организация социального обслуживания в зарубежных странах с разными типами социальной политики: либеральным типом (США, Англия), консервативным типом (Германия), социал-демократическим типом (скандинавские страны). Источники и размеры финансирования социальных программ (фонды социального страхования, государственный бюджет и др.). Примеры социальных программ.</p>

### 1.3. Программа дисциплины реализуется:

на государственном языке Российской Федерации (русский).

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Электронные ресурсы (издания)

1. Холостова, Е.И. Социальная работа [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: Дашков и К, 2017. — 612 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93491>. — Загл. с экрана.
2. Холостова, Е.И. Технология социальной работы: Учебник для бакалавров [Электронный ресурс] : учеб. / Е.И. Холостова, Л.И. Кононова. — Электрон. дан. Москва : Дашков и К, 2017. — 478 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93537>. — Загл. с экрана. \
3. Басов, Н.Ф. Социальная работа [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Дашков и К, 2016. — 352 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93289>. — Загл. с экрана.
4. Ерусланова, Р.И. Технологии социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Дашков и К, 2017. — 168 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93494>. — Загл. с экрана.
5. Токарь, О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2014. — 64 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51984>. — Загл. с экрана.
6. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Дашков и К, 2017. — 340 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93467>. — Загл. с экрана.
7. Российская энциклопедия социальной работы [Электронный ресурс] / под общ. ред., предисл. Е. И. Холостовой ; гл. ред. А. Е. Илларионова. - Москва : Дашков и К°, 2016. - 1030 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/77648/>.
8. Наумова В.А. Арт-терапия и успешное старение [Электронный ресурс] / В.А. Наумова, Ж.М. Глозман. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 164 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21916.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Гиффорд, Б. Стареть не обязательно! Будь вечно молодым (или сделай для этого все возможное) [Электронный ресурс] = Spring Chicken. Stay Young Forever (or Die Trying) / Билл Гиффорд ; пер. с англ. [И. Евстигнеевой ; под науч. ред. А. Лобузнава]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 390, [1] с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/87926/#1>
10. Сахарова, Т.Н. Эмоционально-нравственная сфера пожилых людей [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Издательство «Прометей», 2011. — 220 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/3832>. — Загл. с экрана.

### Печатные издания

1. Нор-Аревян, О. А. Социальная геронтология: учебное пособие для вузов /О. А. Нор-Аревян. - Москва: Дашков и К° ; Ростов на Дону: Наука-Пресс, 2014. - 309 с.
2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие для вузов / М. А. Морозов ; [предисл. Л. П. Хорошиной]. - 2-е изд., испр. и доп. - Санкт-Петербург : Специальная литература, 2013. - 175 с.
3. Социальная геронтология в схемах, таблицах и опорных конспектах [Текст] : учеб. пособие [Гриф УМО] / сост. Т. П. Ларионова [и др.]. - 2-е изд. - Москва : Дашков и К°, 2011. - 79 с.

## Профессиональные базы данных, информационно-справочные

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК)  
<http://lib.sportedu.ru>

2. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского  
<http://book.uraic.ru>

3. Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/ТРПК>

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/ФКВОТ>.

## Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

## Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.

FIRA-PRO доступ на <http://www.fira.ru/>

<https://e-disclosure.ru/> – центр раскрытия корпоративной информации

## 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Пакет программ MicrosoftOffice
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Пакет программ MicrosoftOffice

3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Не требуется
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Пакет программ MicrosoftOffice

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология здоровья**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дубровина Нина Александровна	к.пс.н.	доцент	Сервиса и оздоровительных технологий

**Рекомендовано учебно-методическим советом химико-технологического института**

Протокол № 2 от 05.02.2020 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология;
- С применением электронного обучения на основе электронных учебных курсов, размещенных на LMS-платформах УрФУ
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1.	Проблемы здоровья. Психология здоровья. Жизненный путь человека и здоровье	Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Здоровье как системное понятие. Аксиоматические положения сущности понятия «здоровье». Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Определение психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психосоматика: взаимосвязь психики и тела. Психологическая культура и ее компоненты. Психологические факторы здоровья: независимые, передающие и мотиваторы. Взаимодействие факторов. Критерии психического и социального здоровья. Гендер и здоровье. Проблемы психического здоровья мужчин и женщин. Жизненный путь человека и здоровье. Перинатальная, постнатальная психология, психология старения и долголетия.
2.	Отношение к здоровью. Психология здорового образа жизни	Понятие «отношение к здоровью», «внутренняя картина здоровья». Компоненты отношения к здоровью: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий. Критерии степени адекватности / неадекватности отношения к здоровью. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к собственному здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью: гендерные, возрастные, профессиональные. Здоровье и образ жизни. Принципы здорового образа жизни: социальные и биологические. Кодекс здоровья. Психология здорового образа жизни в контексте нового просвещения. ЗОЖ – закон природы. Психологические проблемы, связанные с индивидуальным здоровьем. Приоритеты на пути к здоровому образу жизни. Принципы ЗОЖ. Законы здорового образа жизни. Концепция индивидуального здорового образа жизни. Аддиктология и ЗОЖ. ЗОЖ в профилактике различных видов зависимостей.

3.	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	Гармония личности и здоровье. Психологическая устойчивость личности. Критерии психологического здоровья. Понятия «психологический тип личности», «акцентуация личности». Психологические типы как формы психического здоровья: интуитивно-логический, сенсорно-планирующий, интуитивно-чувственный, сенсорно-импульсивный. Рекомендации по психокоррекции и психологической самопомощи с учетом типов. Акцентуации личности и психическое здоровье. Шизоидная, паранойяльная, психастеническая, эксплозивная, депрессивная, гипертимная, астеническая, истероидная формы акцентуации во взаимосвязи с психологией здоровья.
4.	Психология профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	Понятие профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности специалистов по ФКиС. Психологические причины несчастных случаев. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. Модели влияния трудовой деятельности на досуговую активность. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорания» и его причины. Факторы риска выгорания: личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные. Стадии выгорания. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.
5.	Психическое здоровье детей, школьников и студентов	Факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков. Характеристика современного дошкольного и школьного образования. Психоэмоциональное напряжение и здоровье детей. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья детей и подростков. Роль семьи в формировании адекватного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Психологическая помощь детям и подросткам. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Симптомы стресса и выгорания в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Элементы социальной поддержки.
6.	Методы психологической коррекции. Психическая саморегуляция и здоровье. Психотерапевтические возможности физической культуры	Психологическая коррекция и ее виды. Психологическая помощь: психодиагностика, психотерапия, психологическое консультирование. Методы психокоррекции: игротерапия, арттерапия, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, куклотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, телесно-ориентированная терапия. Концепции психической саморегуляции. Понятия самоуправления и саморегулирования. Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка: основные положения тела, классические формулы самовнушения, тренировка высших психических функций, биологическая обратная связь. Методика занятий медитацией, классификация техник (пассивной и динамической) медитаций. Визуомоторная тренировка поведения. Релаксация по Бенсону. Психотерапевтические возможности физической культуры. Рекреационная сущность движения. Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние. Физиологическая



		саморегуляция. Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга. Йога – как средство регуляции психического состояния. Гимнастика Эверли.
--	--	---

1.3. Программа дисциплины реализуется:  
на государственном языке Российской Федерации (русский).

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413>
2. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>
3. Боярская Л.А. УМК «Психология рекреационной деятельности» <http://study.urfu.ru/Aid/ViewMeta/6581> [ЗНБ УрФУ].

### **Печатные издания**

1. Труфанова, О.К. Основы психосоматической психологии : учебное пособие / О.К. Труфанова ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Факультет психологии. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 128 с. - ISBN 978-5-9275-0422-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241075>

### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>
2. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/FKVOT>.
4. База знаний по биохимии <http://humbio.ru/humbio/biochem/0001e06b.htm>

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

<http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.

FIRA-PRO доступ на <http://www.fira.ru/>

<https://e-disclosure.ru/> – центр раскрытия корпоративной информации

### **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя  Доска аудиторная	Пакет программ MicrosoftOffice
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя  Доска аудиторная	Пакет программ MicrosoftOffice
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя  Доска аудиторная  Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и	Не требуется

		нормами	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Пакет программ MicrosoftOffice