

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ковровская государственная технологическая академия имени В.А. Дегтярева»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
Экономики и Менеджмента
Смолянинова Ю.В.
«___» _____ 201_г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б.1.В.ДВ.3.1. Психофизиология ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки **37.03.01. Психология**

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

(бакалавр)

Профиль подготовки бакалавра _____

Форма обучения **очная**

Выпускающая кафедра **Общая психология и акмеология (ОПиА)**

Кафедра-разработчик рабочей программы **Общая психология и акмеология**

(название)

Семестр	Трудоем- кость общая, час.(з.е.)	Контактная работа				СРС, час.	Форма промежу- точной аттестации (экз./зачет)
		Трудоемкость контактной работы, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.		
3	72	34	17	17	-	38	зачет
Итого	72	34	17	17	-	38	зачет

Ковров
20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ООП ВО
3. Структура и содержание дисциплины
4. Формы контроля освоения дисциплины
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
Приложение 2. Технологии и формы преподавания

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Программу составила:

Федоровых Г.А., кандидат биологических наук, доцент _____

Эксперты:

Наумова Н.Н., доктор педагогических наук,
заведующий кафедрой менеджмента туризма
Владимирского университета туризма и отдыха _____

Комарова Е.В., заведующий
социально-психологической службы при
Управления образования администрации г. Коврова _____

Федоров А.Ф., кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной педагогики и психологии
ГОУ ВПО «Владимирский государственный
Университет имени Александра Григорьевича
и Николая Григорьевича Столетовых» _____

Программа рассмотрена на заседании кафедры общей психологии и акмеологии

Протокол № ___ от “___” _____ 201__ г.

Зав. и.о. кафедрой общей психологии и акмеологии

Ульянов Г.В., доктор экономических наук, профессор _____

Программа одобрена на заседании УМК факультета Экономики и менеджмента

Председатель УМК факультета Экономики и менеджмента

Чернова О.В., кандидат экономических наук, доцент _____

Программа рассмотрена на заседании кафедры менеджмента

Протокол № ___ от “___” _____ 201__ г.

Зав. кафедрой менеджмента

Ульянов Г.В., доктор экономических наук, профессор _____

Программа одобрена на заседании УМК факультета Экономики и менеджмента

Председатель УМК факультета Экономики и менеджмента

Чернова О.В., кандидат экономических наук, доцент _____

Программа рассмотрена на заседании кафедры менеджмента

Протокол № ___ от “___” _____ 201__ г.

Зав. кафедрой менеджмента

Ульянов Г.В., доктор экономических наук, профессор _____

Программа одобрена на заседании УМК факультета Экономики и менеджмента

Председатель УМК факультета Экономики и менеджмента

Чернова О.В., кандидат экономических наук, доцент _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение следующих результатов образования (РО):
знания:

на уровне представлений: мировоззренческий, научный и религиозный аспекты психофизиологии здоровья;

на уровне воспроизведения: знать фундаментальные исследования психофизиологии здоровья;

на уровне понимания: человек и его здоровье с позиций системного подхода;

умения:

теоретические: ориентироваться в современных состояниях знаний в области психофизиологических основ здоровья; знать, что такое общественное здоровье. социальные аспекты здоровья; знать факторы, влияющие на здоровье человека; знать, что такое здоровье и болезнь, преморбидное состояние; оптимальный двигательный режим. основы рационального питания. иммунитет, закаливание и здоровье; знать методы оценки здоровья.

практические: использовать полученные знания для решения различного рода практических задач; уметь рационально организовывать жизнедеятельность.

навыки: составление личной программы оздоровления.

Перечисленные РО являются основой для формирования следующих компетенций:

общекультурных:

ОК -8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

профессиональных:

ПК-1 - реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;

ПК-11 - способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Психофизиология здоровья» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана бакалавров (к группе дисциплин по выбору) по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Дисциплина «Психофизиология здоровья» представляет собой самостоятельную дисциплину, интегрирующую знания психологии, психофизиологии, медицины, педагогики.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Анатомия ЦНС», «Физиология высшей нервной деятельности», «Психофизиология» и служит основой для освоения таких дисциплин как «Психологии критических ситуаций (Экстремальной психологии)», «Основы консультативной психологии», «Психология критических ситуаций», «Психология профессий», «Основы психосоматики», «Психокоррекция».

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций, заявленных в разделе «Цели освоения дисциплины»:

№ п/п	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<i>Общекультурные компетенции</i>			
1.	ОК-8	Анатомия ЦНС, Физиология высшей нервной деятельности, Психофизиология	Основы консультативной психологии Психология критических ситуаций Психология профессий Основы психосоматики Психокоррекция
<i>Профессиональные компетенции</i>			
1. 2.	ПК-1 ПК-11	Анатомия ЦНС, Физиология высшей нервной деятельности, Психофизиология	Основы консультативной психологии Психология критических ситуаций Психология профессий Основы психосоматики Психокоррекция

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ модуля образовательной программы	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1	1	Теоретические аспекты психофизиологии здоровья.	8	8	-	12	28
2	2	Рациональная организация жизнедеятельности.	9	9	-	12	30
Домашнее задание						10	10
Зачет						4	4
ИТОГО:			17	17	-	38	72

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

Раздел 1. «Теоретические аспекты психофизиологии здоровья».

Дидактическая единица 1.1. Введение. Психофизиология здоровья как наука. Индивидуальное здоровье.

Дидактическая единица 1.2. Исторические аспекты становления науки психофизиологии здоровья.

Дидактическая единица 1.3. Психофизиология здоровья: Мировоззренческий, научный и религиозный аспекты.

Дидактическая единица 1.4. Основные понятия психофизиологии здоровья. Место в системе наук.

Дидактическая единица 1.5. Психофизиологические основы здоровья.

Дидактическая единица 1.6. Общественное здоровье. Социальные аспекты здоровья.

Дидактическая единица 1.7. Факторы, влияющие на здоровье человека.

Дидактическая единица 1.8. Человек и его здоровье с позиций системного подхода.

Раздел 2. «Рациональная организация жизнедеятельности».

Дидактическая единица 2.1. Здоровье и болезнь, преморбидное состояние. Методы оценки и самооценки здоровья.

Дидактическая единица 2.2. Основы геронтологии.

Дидактическая единица 2.3. Оптимальный двигательный режим. Основы рационального питания.

Дидактическая единица 2.4. Иммуитет, закаливание и здоровье.

Дидактическая единица 2.5. Рациональная организация жизнедеятельности. Составление личной программы оздоровления.

Дидактическая единица 2.6. О духовном и душевном здоровье в повседневной жизни.

Дидактическая единица 2.7. Психофизиология здоровья - перспективное научно-педагогическое направление.

3.2. Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, часов	Тема лекции
1	1	2	Введение. Психофизиология здоровья как наука. Индивидуальное здоровье.
2	1	2	Психофизиология здоровья: мировоззренческий, научный и религиозный аспекты.
3	1	2	Общественное здоровье. Социальные аспекты здоровья.
4	1	2	Факторы, влияющие на здоровье человека.
5	2	3	Здоровье и болезнь, преморбидное состояние. Методы оценки и самооценки здоровья.
6	2	2	Психофизиологические основы учебного труда. Основы геронтологии.
7	2	2	Оптимальный двигательный режим. Основы рационального питания.
8	2	2	О духовном и душевном здоровье в повседневной жизни.
Итого:		17	

3.3. Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, часов	Тема практического занятия
1	1	2	Исторические аспекты становления науки психофизиологии здоровья.
2	1	2	Основные понятия психофизиологии здоровья. Место в системе наук.
3	1	2	Психофизиологические основы здоровья.
4	1	2	Человек и его здоровье с позиций системного подхода. Здоровье и факторы риска болезней.
5	2	3	Здоровье и болезнь, преморбидное состояние. Методы оценки и самооценки здоровья.
6	2	2	Иммунитет, закаливание и здоровье.
7	2	2	Рациональная организация жизнедеятельности. Составление личной программы оздоровления.
8	2	2	Психофизиология здоровья - перспективное научно-педагогическое направление.
Итого:		17	

3.4. Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, часов
Раздел 1	1	Подготовка к практическому занятию 1.	2
		Составить краткую справку по следующему вопросу: Каково состояние здоровья в мире и в России ?	2
	2	Подготовка к практическому занятию 2. Составить глоссарий основных понятий по изучаемой дисциплине.	2
	3	Подготовка к практическому занятию 3. Выпишите в тетрадь составляющие индивидуального здоровья.	2
	4	Подготовка к практическому занятию 4. Написать резюме следующего источника: Лищук В.А., Мосткова Е.В. Обзор «Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации» - М., 1994.	2

Подготовка к тестовым заданиям по теме модуля 1.		2	
Раздел 2	5	Подготовка к практическому занятию 5. Составить подборку методик и средств для оценки общественного здоровья.	2
	6	Подготовка к практическому занятию 6. Провести диагностику своего физического и психического состояния и развития на основании показателей, предложенных в литературе. Сделать выводы по полученным результатам.	2
	7	Подготовка к практическому занятию 7. Составьте личную программу оздоровления используя предложенную литературу (Лищук В.А., Мосткова Е.В. Девять ступеней к здоровью.-М.: Восточная Книжная Компания, 1997).	4
	8	Подготовка к практическому занятию 8. Составьте сообщение по теме: Компьютер и здоровье (Вред от компьютера. Безопасность при работе с дисплеями. Как сохранить зрение. Туннельный синдром). Составьте программу коррекции своего физического и психического статуса.	2
Подготовка к тестовым заданиям по теме модуля 2.		2	
Подготовка домашнего задания		10	
Подготовка к зачету		4	
Итого СРС:		38	

3.5. Домашнее задание

1. Состояние здоровья в мире и в России.
2. Факторы общественного здоровья.
3. Методы, средства и оценки общественного здоровья.
4. Показатели здоровья.
5. Духовная природа неврозов и психических заболеваний.
6. Негативное психическое воздействие.
7. Оздоровление истинное и ложное.
8. Духовно – психологическая самопомощь.
9. Методы саморегуляции и релаксации. Аутотренинг. «Аэробика для мозга»
10. Многофакторное исследование личности.
11. Методики изучения компетентности в общении.
12. Методики изучения внимания, памяти.
13. Определение уровня самочувствия, активности и настроения (САН).
14. Связь факторов риска заболеваний с возрастом, полом и образом жизни.
15. Факторы риска для здоровья, связанные с курением. Факторы риска ишемической болезни. Гиподинамия.
16. Компьютер и здоровье. Вред от компьютера. Безопасность при работе с дисплеями. Как сохранить зрение. Туннельный синдром.
17. Проблема биологической безопасности сотовых телефонов. Как сохранить здоровье на офисной работе?
18. Болезни XXI века и их профилактика. Алкоголизм и наркомания. СПИД и ВИЧ-инфекция. Онкологические болезни.
19. Патогенные факторы окружающей среды. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в условиях мегаполиса и в чрезвычайных ситуациях.

20. Загрязнение окружающей среды. Ионизирующие излучения, их биологическое действие. Понятие о ПДК (предельно допустимая концентрация) излучений. Техногенное химическое загрязнение окружающей среды. Поражение отравляющими веществами. Защита населения.
21. Человек в экстремальных условиях, особенности приспособления: стихийные бедствия; выживание в дикой природе; экологические катастрофы.
22. Организация системы безопасности в учебных заведениях.
23. Скрытые резервы организма и возможности их использования. Пути увеличения продолжительности жизни и продления активного долголетия.
24. Психофизиологические основы учебного труда.
25. Работоспособность и факторы ее определяющие. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности.
26. Утомление и переутомление как физиологическое и патологическое состояния. Возрастные особенности развития данных состояний.
27. Основы современной геронтологии.
28. Гигиена труда и отдыха.

3.6. Рефераты не предусмотрены учебным планом.

3.7. Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены учебным планом.

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положениями:

- о системе рейтинг-контроля знаний студентов в ГОУ ВПО «КГТА им. В.А. Дегтярева»;
- об аттестации студентов ГОУ ВПО «КГТА им. В.А. Дегтярева».

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- тестирование;
- письменные домашние задания;
- отдельно оцениваются личностные качества студента.

Рубежная аттестация предполагает модульные контрольные задания.

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме зачета.

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, а также критерии оценивания и таблица планирования результатов обучения включены в состав УМК дисциплины и приведены в Приложении 2.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психобиология ЗДОРОВЬЯ»

а) основная:

1. Абрамова Е. А. Валеология. Курс лекций. Новосибирск, 2003.;
2. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М., 1991.;
3. Андреева М. В., Постнова М. В., Яцышена Т. Л. Валеология. Учебно-методическое пособие. Волгоград, 2005.;
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Киев: Здоров'я, 1998. - 247 с.;
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие для ссузов (МО) / В. А. Бароненко. - 2-е изд.,перераб. - М. : Альфа-М,ИНФРА-М, 2009. - 336с. (2 экз. в библиотеке КГТА);
6. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : Учеб.пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - М. : Изд. центр "Академия", 2001. - 352с. (1 экз. в библиотеке КГТА);
7. Ефимова, . Основы психологической безопасности [Текст] : Учеб.пособие / Ефимова . - М. : ФОРУМ:ИНФРА-М, 2015. - 192с.;
8. Караванова, Л.Ж. Психология : учебное пособие / Л.Ж. Караванова. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К⁰», 2017. - 264 с. : табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - ISBN 978-5-394-02247-0 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452573) (19.01.2017).;
9. Куфтык, Е.В. Основы психологической работы с семьей : учебное пособие / Е.В. Куфтык. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 123 с.: ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7958-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439458](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439458) (19.01.2017).;
10. Мерков, А.М. Здоровье населения и методы его изучения : Избранные произведения / А. М. Мерков ; Под ред.М.С.Бедного. - М. : Статистика, 1979. - 232с. (2 экз. в библиотеке КГТА);
11. Пазухина, С.В. Диагностика ценностного отношения будущего педагога к детям с ослабленным здоровьем: программа и методики эмпирического исследования / С.В. Пазухина, Е.В. Панферова, С.А. Черкасова. - М.; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 196 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6095-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434741](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434741) (19.01.2017).;
12. Панкратьева, Н.В. Здоровье-социальная ценность: Вопросы и ответы / Н. В. Панкратьева, В. Ф. Попов, Ю. В. Шиленко. - М. : Мысль, 1989. - 236с. (3 экз. в библиотеке КГТА);
13. Психология саморегуляции в XXI веке : отв.ред.В.И.Моросанова. - СПб.; М. : Нестор-История, 2011. - 468с. (1 экз. в библиотеке КГТА);
14. Секач, М.Ф. Психология здоровья : Учеб.пособие для вузов (МО) / М. Ф. Секач. - 2-е изд. - М. : Академический проект, 2005. - 192с. (6 экз. в библиотеке КГТА);
15. Старшенбаум, Г.В. Психосоматика [Текст] : руководство по диагностике и самопомощи / Г. В. Старшенбаум. - 2-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2015. - 251с. ;

б) дополнительная

1. Глейтман, Г. Основы психологии:Пер.с англ. / Г. Глейтман, А. Фридлунд, Д. Райсберг. - СПб. : Речь, 2001. - 1247с. (2 экз. в библиотеке КГТА);
2. Здоровье и окружающая среда / Ред.Дж.Ленихен,У.Флетчер.Пер.с англ.А.С.Долецкого. - М. : Мир, 1979. - 232с. (5 экз. в библиотеке КГТА);
3. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте. М.: ИЦ «Академия», 2003. (1 экз. в библиотеке КГТА).;

4. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности : Учеб.пособие / Под ред. Г.С.Никифорова,М.А.Дмитриевой,В.М.Снеткова. - СПб. : Речь, 2003. - 448с. (4 экз. в библиотеке КГТА);
5. Практическая психология для экономистов и менеджеров : Учеб.пособие для студентов вузов / Под ред. М.К.Тутушкиной. - СПб. : Дидактика Плюс, 2002. - 364с. (1 экз. в библиотеке КГТА);
6. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М., 1995. (3 экз. в библиотеке КГТА).;
7. Тхостов А.Ш.Психология телесности.-М.2002. (2 экз. в библиотеке КГТА).;

в) программное обеспечение, Интернет-ресурсы. электронные библиотечные системы:

основная литература:

1. Кулганов В. и др. Основы клинической психологии.-2013 (ЭКК);
2. Клиническая психология. / под ред. Ефремова.-2014 (ЭКК);
3. Гуревич П. Психология.-2012 (ЭКК);
4. Мариллов В.Общая психопатология.-2009, 2008(ЭКК);
5. Федоров А.Ф., Фадеева С.В. Клиническая психология. КГТА. – 2009 (ЭКК);
6. Шалимов В.Ф.Клиника интеллектуальных нарушений.-2003 (ЭКК);

дополнительная литература:

- 1.Личность: норма и патология/Артемьева М., Сулейманов Р., Брюхин А.-2012.- (ЭБС);
- 2.Федоров А.Ф. Клиническая психология. КГТА. – 2009 (ЭКК);

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций,
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук),

2. Практические и лабораторные занятия:

- презентационная техника (проектор, экран, ноутбук),
- комплекты дидактических материалов.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Психофизиология здоровья» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана бакалавров (к группе дисциплин по выбору) по направлению подготовки 37.03.01 «Психология».

Дисциплина реализуется на факультете экономики и менеджмента кафедрой общей психологии и акмеологии.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций (ОК -8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности); профессиональных компетенций (ПК-1 - реализация стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности; ПК-11 - способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека).

Содержание дисциплины раскрывает круг проблем связанных с особой областью знаний о сохранении и укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, систематизацией представлений о факторах, формирующих здоровье, расширением арсенала средств оздоровления организма и профилактикой заболеваний, углублением представлений о диагностике психофизиологического здоровья и оказании валеологической помощи в лечении различных заболеваний.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий, рубежный и промежуточный контроль (аттестация) в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (17 часов), практические (17 часов) занятия, самостоятельная работа студента (38 часов).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Фонды оценочных средств

Фонды оценочных средств, позволяющие определить рейтинговую оценку по данной дисциплине, включают в себя:

- комплект тестовых заданий;
- перечень тем к СРС (домашние задания, рефераты, контрольные работы, курсовые работы);
- перечень вопросов к зачету.

Критерии оценивания

Выполнение модульного контрольного задания

Критерии оценивания выполнения МКЗ – максимально 30 баллов.

Домашние задания

Критерии оценивания выполнения ДЗ – максимально – 160 баллов.