МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение русской и зарубежной филологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.

_____ "____" _____20___ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология здорового образа жизни Б3+.ДВ.5

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Иностранный язык и второй иностранный язык
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):

Фахрутдинова Л.Р.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Баянова Л. Ф.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации (отделение русской и зарубежной филологии):
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No

Казань
2016

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, д.н. (доцент) Фахрутдинова Л.Р.
Кафедра психологии отделение педагогики , Liliya.Fahrutdinova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель курса. Представить студентам систему знаний, позволяющих обеспечивать хорошее здоровье, формировать убежденность в необходимости здорового образа жизни, знакомить с условиями жизни, укрепляющими здоровье и с факторами разрушающими его.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3+.ДВ.5 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Овладение программным материалом по курсу ориентирует студентов на глубокое понимание сущности здоровья, как комплекса составляющих:

-физическое здоровье;

-социальное здоровье;

-психическое здоровье.

Современная система образования, начиная с самых младших классов, с необходимостью должна не только информировать учащихся, о правилах здорового образа жизни, но и формировать ответственность перед обществом за собственное здоровье. Следовательно, студенты как будущие учителя должны быть компетентны в вопросах пропаганды здорового образа жизни, а для этого необходимо дать им соответствующую подготовку. Именно на это сориентирован данный курс,

Задачи:

? вооружить будущего учителя знаниями закономерностей и условий сохранения и укрепления здоровья;

? познакомить студентов с принципами здорового образа жизни

? формировать ответственность за собственное здоровье

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-14,15 (общекультурные компетенции)	готовностью к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям (ОК-14); ? способностью понимать движущие силы и закономерности исторического процесса, место человека в историческом процессе, политической организации общества (ОК-15)

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1,4,6,7 (общекультурные компетенции)	? владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1); ? способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования (ОК-4); ? способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь (ОК-6); ? готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
ОПК-1,2,4, (профессиональные компетенции)	сознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1); ? способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2); ? способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4); ? способностью к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания (ОПК-5);
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания (ОПК-5);
ПК-1,2,6,7 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2); готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6); ? способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7).

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

? социальные требования к состоянию здоровья человека как к субъекту общественно-полезной деятельности и продолжателю человеческого рода;

? содержание структурных составляющих здоровья (физическое здоровье, социальное здоровье, психическое здоровье), понимать их взаимную обусловленность;

? факторы, влияющие на психическое здоровье человека;

? здоровый образ жизни- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

2. должен уметь:

? анализировать факторы, влияющие на состояние здоровья;

? использовать современные здоровьесберегающие технологии в современной системе образования;

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

? гибко использовать условия внешней среды для укрепления здоровья;

? владеть техниками, оптимизирующими собственное психическое состояние и состояние окружающих,

3. должен владеть:

навыками объяснения психологических феноменов, возникающих процессе онтогенеза человека, подбора диагностических средств и коррекционных приемов при анализе случаев, возникающих в практике прикладной психологической работы.

? понятийным аппаратом психологии здоровья;

? приемами проведения дискуссии, групповой работы, самостоятельного анализа случаев, возникающих в практической работе психолога.

знание и понимание теоретического содержания курса; сформированность необходимых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, высокое качество выполнения всех предусмотренных программой обучения учебных заданий; высокий уровень мотивации учения, основные приёмы диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции социально-психологических процессов, различных видов деятельности индивидов в условиях образовательного процесса; приемы проведения дискуссии, групповой работы, самостоятельного анализа случаев, возникающих в практической работе.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. 1 модуль ?Основные концепции здоровья? .Культурно-исторический и сравнительный анализ различных позиций по проблеме здоровья. Новая отрасль психологии ? психология здоровья обусловлена актуальностью проблемы здоровья. Здоровье как состояние физического, душевного и социального благополучия. Критерии физического, социального и психического здоровья. Характеристика психически здорового человека. .Строение, функционирование, метаболизм жизнеобеспечивающих систем организма. Нервная система: строение, предназначение, условия нормального развития и функционирования. Адаптация - как способность человека осознанно относиться к функциям своего организма. Физическое здоровье, Методы восстановления, сохранения, укрепления здоровья человека. Принципы правильного питания. Гигиена (общая, труда, подростковая), здоров	3	1-9	18	18	0	контрольная работа

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			18	18	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. 1 модуль ?Основные концепции здоровья? .Культурно-исторический и сравнительный анализ различных позиций по проблеме здоровья. Новая отрасль психологии ? психология здоровья обусловлена актуальностью проблемы здоровья. Здоровье как состояние физического, душевного и социального благополучия. Критерии физического, социального и психического здоровья. Характеристика психически здорового человека. .Строение, функционирование, метаболизм жизнеобеспечивающих систем организма. Нервная система: строение, предназначение, условия нормального развития и функционирования. Адаптация - как способность человека осознанно относиться к функциям своего организма. Физическое здоровье, Методы восстановления, сохранения, укрепления здоровья человека. Принципы правильного питания. Гигиена (общая, труда, подростковая), здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания, Социальная составляющая здоровья. Три основных проявления социализации в аспекте здоровья. Критерии успешной социализации. Соотношение параметров ?одинокий? и ?зависимый?, ?успешный? и ?неудачник?, ?умный? и ?глупый? и др. в сознании самого человека и у окружающих. Факторы, влияющие на социальную перцепцию. 2 модуль ?Формы реализации здорового Европейская декларация по охране психического здоровья. Первоочередные задачи, предлагаемые действия, обязательства, обеспечение срочной медико-санитарной и социальной помощью. Пробелы в области финансирования и политики охраны психического здоровья. Принципы здорового образа жизни: - это жизнь в соответствии с суточными ритмами. Ночью спать, днем работать, вечером отдыхать. Ночной образ жизни и крепкое здоровье несовместимы; ? это жизнь в гармонии с природой; ? это позитивное мышление. Необходимо радоваться жизни; ? это отказ от вредных привычек. Они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность. Курение, алкоголь, наркотики и крепкое здоровье несовместимы;

лекционное занятие (18 часа(ов)):

Основные концепции здоровья? .Культурно-исторический и сравнительный анализ различных позиций по проблеме здоровья. Новая отрасль психологии ? психология здоровья обусловлена актуальностью проблемы здоровья. Здоровье как состояние физического, душевного и социального благополучия.

практическое занятие (18 часа(ов)):

Как сохранить и укрепить здоровье ребенка, школьника, студента, взрослого человека? Учет индивидуально-типологических особенностей человека при формировании потребности сохранять и укреплять собственное здоровье. Влияние на здоровье эмоций. Практические способы оптимизации эмоциональных состояний. Ароматерапия, танцетерапия, арт-терапия, как средства укрепления здоровья, Способы и средства формирования установки на здоровый образ жизни. 1. Информирование подростка о здоровом образе жизни (организация информационного обеспечения); 2. Актуализация его эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни (организация моделирования студентом здорового образа жизни); 3. Обогащение опыта здорового образа жизни учащегося, студента, зрелого человека. 4. Раскрыть сущность и содержание понятия установки на здоровый образ жизни у подростков. 5. Определить и использовать возможности внеклассной воспитательной работы в формировании установки на здоровый образ жизни у подростков. 3. Теоретически обосновать педагогические условия формирования установки на здоровый образ жизни у подростков в процессе внеклассной воспитательной работы. 4. Измерить уровень установки на ЗОЖ у учащихся и студентов,

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. 1 модуль ?Основные концепции здоровья? .Культурно-исторический и сравнительный анализ различных позиций по проблеме здоровья. Новая отрасль психологии ? психология здоровья обусловлена актуальностью проблемы здоровья. Здоровье как состояние физического, душевного и социального благополучия. Критерии физического, социального и психического здоровья. Характеристика психически здорового человека. .Строение, функционирование, метаболизм жизнеобеспечивающих систем организма. Нервная система: строение, предназначение, условия нормального развития и функционирования. Адаптация - как способность человека осознанно относиться к функциям своего организма. Физическое здоровье, Методы восстановления, сохранения, укрепления здоровья человека. Принципы правильного питания. Гигиена (общая, труда, подростковая), здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характер	3	1-9	подготовка к контрольной работе 1.написание реферата (выбор темы, составление плана, подбор литерат	36	контрольная работа 1.консультирование и контроль написания рефератов, контрольных работ 2.проверка конспектов дополнительной литературы 3.консультирование и контроль составления словаря терминов 4.консультирование и контроль подборки пакета диагностических методик

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Образовательный процесс по дисциплине строится на основе комбинации следующих образовательных технологий.

Интегральную модель образовательного процесса по дисциплине формируют технологии методологического уровня: модульно-рейтинговое, контекстное обучение, развивающее и проектное обучение, элементы технологии развития критического мышления.

Реализация данной модели предполагает использование следующих технологий стратегического уровня (задающих организационные формы взаимодействия субъектов образовательного процесса), осуществляемых с использованием определенных тактических процедур:

- лекционные (вводная лекция, лекция-презентация, проблемная лекция);
- практические (работа в малых группах, игровые методики, метод кейс-стади, методы арт-терапии, использование видеоматериалов);
- активизации творческой деятельности (дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры, метод проектов и др.);
- самоуправления (самостоятельная работа студентов, создание словаря терминов по материалам разделов, подготовка презентаций по темам домашних заданий, проведение научного исследования, написание рефератов).

Использование информационных технологий при организации коммуникации со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам (электронная почта), использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и семинарских занятий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. 1 модуль ?Основные концепции здоровья? .Культурно-исторический и сравнительный анализ различных позиций по проблеме здоровья. Новая отрасль психологии ? психология здоровья обусловлена актуальностью проблемы здоровья. Здоровье как состояние физического, душевного и социального благополучия. Критерии физического, социального и психического здоровья. Характеристика психически здорового человека. .Строение, функционирование, метаболизм жизнеобеспечивающих систем организма. Нервная система: строение, предназначение, условия нормального развития и функционирования. Адаптация - как способность человека осознанно относиться к функциям своего организма. Физическое здоровье, Методы восстановления, сохранения, укрепления здоровья человека. Принципы правильного питания. Гигиена (общая, труда, подростковая), здоровые условия жизнедеятельности человека и оптимальные характеристики среды его обитания, Социальная составляющая здоровья. Три основных проявления социализации в аспекте здоровья. Критерии успешной социализации. Соотношение параметров ?одинокий? и ?зависимый?, ?успешный? и ?неудачник?, ?умный? и ?глупый? и др. в сознании самого человека и у окружающих. Факторы, влияющие на социальную перцепцию. 2 модуль ?Формы реализации здорового Европейская декларация по охране психического здоровья. Первоочередные задачи, предлагаемые действия, обязательства, обеспечение срочной медико-санитарной и социальной помощью. Пробелы в области финансирования и политики охраны психического здоровья. Принципы здорового образа жизни: - это жизнь в соответствии с суточными ритмами. Ночью спать, днем работать, вечером отдыхать. Ночной образ жизни и крепкое здоровье несовместимы; ? это жизнь в гармонии с природой; ? это позитивное мышление. Необходимо радоваться жизни; ? это отказ от вредных привычек. Они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность. Курение, алкоголь, наркотики и крепкое здоровье несовместимы;

контрольная работа 1.консультирование и контроль написания рефератов, контрольных работ 2.проверка конспектов дополнительной литературы 3.консультирование и контроль составления словаря терминов 4.консультирование и контроль подборки пакета диагностических методик , примерные темы:

1.Уровни здоровья в медико-социальных исследованиях 2. Показатели здоровья 3. Некоторые биологические показатели нормы для среднего взрослого человека 4. Критерии общественного здоровья 5. Факторы здоровья 6. Душевное здоровье 7. Здоровый образ жизни 8. Здравоохранение 9. Всемирная организация здравоохранения 10. Валеология

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы к зачету (по курсу "Психология здорового образа жизни"

1.Проблема здорового образа жизни в психологии

2. Понятие о здоровье и его критерии

3. Понятие о здоровом образе жизни

2..Условия формирования положительной социальной перцепции.

5. Составляющие здорового образа жизни.

6. Сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни у девушек и юношей.

7 Различия в отношении к здоровью у различных возрастных групп (либо как к средству, либо как к цели).

8.Психологические причины соматических заболеваний.

9.Влияние на состояние здоровья стиля и образа жизни,

10.Обусловленность заболеваний акцентуированными чертами характера.

11.Профилактика заболеваний - развитие положительных черт характера.

12.Психологическая зарядка.

13. Роль психологии в этиологии заболеваний.

14. Взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами.
15.Ответственность пациента за свое излечение.
16.Здоровье как индивидуальная и социальная ценность.
17. "Я-концепция" и внутренняя картина здоровья.
18, Расслабление, снятие стресса и развитие сознания.
19.Круг общения - как фактор укрепления или разрушения здоровья.
20. Релаксация и медитация как средство достичь оптимального состояния.
21. Верность, близость и доверие в отношениях - как необходимое условие хорошего здоровья.
22.Значение внешности и одежды для положительной социальной перцепции.
23. Пропаганда здорового образа жизни.
24.Принципы здорового питания.
25.Закаливание как средство укрепления здоровья.
26.Влияние на здоровье человека распорядка дня,
27. Психогигиена - умение справляться с собственными эмоциями, проблемами.
28.Как избавиться от вредных привычек?
29. Факторы, влияющие на долголетие.
30. Психологическая адаптация - необходимое условие психического здоровья.
31. Стресс-лимитирующие механизмы, приводящие к адаптации или к болезни.
32.Здоровье и вредные привычки.

7.1. Основная литература:

1. Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б. Здоровье как ценность и предмет научного знания //Мир психологии.- 2000.- ◆ 1(21).- С. 68-75.

2. Агаджанян Н.А., Ветчинкина К.Т. Проблема адаптации и здоровье студентов. // Научные основы охраны здоровья студентов: Сб. науч. тр. -М., 1987.-С.3-13.

3. Аграновский М.З., Кандыбор Н.П., Карелин А.О., Лучкевич В.С. Эпидемиология никотинизма среди студентов медиков //Гигиена и санитария. -1990. ◆6.-С.66-67.

4. Андреев Н.А. Труд, быт и здоровье участников студенческих отрядов // Здравоохранение Рос. Федерации. 1989. - ◆ 7. - С.21-24.

5. Андреева Г.М. Социально-психологические проблемы исследования личности /Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 1998. -С.263-318.

6. Асмолов Л.Г. Мотив //Философский энциклопедический словарь. 2-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1989.-С.380.

7. Ахмерова С.Г., Журавлёва В.В. Сравнительная оценка уровня гигиенических знаний студентов двух вузов // Гигиена и санитария. -1994. -◆ 7. -С.45-47.

8. Барбараш Н.А., Миляева М.В., Тарасенко Н.П., Двуреченская Г.Я., Халиулин И.Г., Головачева Е.И. Один из способов поведенческой профилактики повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов-медиков // Кардиология. 1995. - Т.35, ◆ 7. - С.44-48.

9. П.Барсукова II.К, Лоранский Д.Н., Водогреева Л.В., Ледовских Н.В. Медико-социальные аспекты формирования здоровья в современных условиях //Здравоохранение Российской Федерации. 1996. -◆1. - С.30-33.

10. М.Батясов Ю.И., Хайруллин Р.А., Батясов В.Ю. Здоровье студентов финансового института // Казан, мед. журнал. 1997. - Т.78, ◆ 4. - С. 198.

11. Беляев В.С., Ким М.Д. Специфика пропаганды форм здорового образа жизни студентов технических вузов // Здоровый образ жизни: Сб. отеч. многотомник . Новгород, 1990. -4.1. - С.60.

12. Бондаревский Я.И., Молодецкая JI.В., Перерва О.Р., Кваскова Т.Р. Студенчество и нравственное здоровье. // Избранные вопросы клинической медицины: Сб. науч.-практ. работ: К 35-летию гор. клинич. больницы • 2. Челябинск, 1996. - С.25-26.

13. Бородин В.Г. Совершенствование командирских навыков студентов при прохождении учебного сбора в войсках // Военно-медицинский журнал.- 1997. Т.318, • 7. - С.12-13.

14. Буйлов В., Куропова Г., Сенаторова Н. Нервно-психологическое состояние студентов как валеологическая проблема // Высшее образование в России. 1996. - •2.-С.65-73.

15. Буйлов В.К. Психотерапия в профилактике и амбулаторном лечении неврозов у студентов // Российский медицинский журнал. 1997. - • 2. -С.13-15.

16. Бурак Е.Н., Стариков В.И., Тенянко М.Ю. Социологические исследования состояния здоровья студентов-юристов // Здравоохранение Белоруссии. 1990. - • 12. - С. 19-22.

17. Бурханов А.И., Носова Л.И., Байгутанов Ж.Б., Муценко Т.А. Характеристика показателей центральной нервной системы студентов факультета физической культуры // Гигиена и санитария. 1996. - • 3. -С.39-40.

18. Бурханов А.И., Носова Л.И., Маловичко В.И., Байгутанов Ж.Б., Филатов А.М. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов //Гигиена и санитария. 1991. - • 12. - С.45-48.

19. Бутенко И.А. Организация прикладного социологического исследования.- М.: Тривола, 1998. 228с.

20. Быховская И.М. Здоровье как практическая аксиология тела // Мир психологии. -2000. -•1(21). С.82-89.

21. Ванчакова Н.П. Психическое состояние абитуриентов с позиций психологической антропологии // Биомедицинские и биосоциальные проблемы интегративной антропологии: Сб. материалов конф. СПб, 1998.-Вып. 2. -С.22-26.

22. Верещагин В.К. Изучение уровня психической работоспособности и тревожности у студентов в процессе учебной деятельности // Материалы 49-й Региональной конференции по фармации, фармакологии и подготовке кадров. Пятигорск, 1994. - С.209.

23. Веселкова И.Н. Социальная нестабильность и состояние здоровья населения России // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Выпуск 15. Конфликтология здоровья и здравоохранения в современной России. М., 1999.- С.51-70.

24. Виноградов П.Б., Медянкин А.В., Соловьева Л.Н., Дмитрук И.И., Ромашевская 11.10. Распространение вредных привычек у студентов-медиков и их отношение к ним // Гигиена и санитария. 1996. - • 3. -С.49-51.

25. Волков Ю.Г., Добреньков В.И., Нечипуренко В.Н., Попов А.В. Ценности. /Социология. Москва, 2000.-С.95-96.

7.2. Дополнительная литература:

26. Волков Ю.Г., Мостовая И.В. Микросоциологические концепции личности. /Социология. Москва, 2002,- С.336-366.

27. Воронцев Б.Н. Разумные потребности личности: сущность, критерии, пути формирования. Воронеж, 1990.-С.12-180.

28. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) // Социологические исследования. 2002. -•1 .-С.96-105.

29. Ганич О.Н., Чопей И.В., Вищак В.Э., Маркович В.М. Здоровье студентов во время третьего трудового семестра // Научные основы охраны здоровья студентов: Сб. науч. тр. М., 1987. - С. 127-131.

30. Гегель Г.В.Ф. Сочинения: В 14 т. М.; Л.,1935. Т. 8.-С.20.

31. Голенков А.В. Пограничные психические расстройства у студентов Чувашии; Чуваш, гос. ун-т им. И.Н.Ульянова. Чебоксары, 1996. - 115с.

32. Гольдинберг Б.М., Кузнецов М.Т., Радькова Р.В. Социальная мотивация студентов на донорство // Здравоохранение Беларуси. 1994. - • 6. -С.34-35.

33. Горлова О.Е. Методические подходы к изучению образа жизни российских и иностранных студентов // Вестн. Рос. Университета дружбы народов. Медицина.-2000. -№ 2. -С.97-99.

34. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 1998 г. // Здравоохранение Российской Федерации. 2000. -№ 6.- С.8-26.

35. Готтсданкер Р. Основы психофизиологического эксперимента. М.: Изд-во, МГУ, 1982.-464с.

36. Гречихин В.Г. Лекции по методике и технике социологических исследований. М.: Изд-во МГУ, 1988. - 232с.

37. Гринина О.В., Русанова Е.И. Студенческая семья как социальный приоритет в современном обществе // Проблемы социальной гигиены и история медицины. 1997. -№ 1. - С.10-15.

38. Гройсман А. Л. Психотерапевтические методы в системе психопрофилактики невротических расстройств у студентов. Автореф. дисс. д-ра мед. наук. - М., 1988. - 40с.

39. Грошева М.Н., Веселова Е.В., Боровкова Л.А. Ямпольская М.И. Социально-гигиенические исследования образа жизни и состояниядоровья студентов-медиков // Гигиена и санитария, 1990 - № 6 - С. 4749.

40. Гублер Е.В. Применение непараметрических критериев статистики в медико-биологических исследованиях / Гублер Е.В., Генкин А.А. JT.: Медицина, 1973.- 141с.

41. Деларю В.В. Социологические методы исследования в медицине. -Волгоград: ВолГАСА, 2002. 68с.

42. Деларю В.В., Тамбиева Ф.А. Методики изучения личности (Учебное пособие для студентов и аспирантов). Кисловодск, 1998. -С.75.

43. Дианкина М.С. Гуманитарная подготовка студентов к выполнению профессиональных функций // Гуманитаризация высшего медицинского образования: Сб. науч. тр. М., 1994. - С.3-7.

44. Дмитриева Н.В., Шевелев В.Ю. Системный анализ полипараметрических синдромов у студентов при развитии стресса в период учебы // Вестник Рос. АМН. 1998, № 2. - С.8-13

45. Дмитриева Т.Б. О здоровье населения России // Аналитический вестник / Федеральное Собрание. Парламент РФ. Гос. Дума. М., 1997. Вып. 12. -С.41-47.

46. Дробот В.И., Барановский В.А. Социальное значение физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов. Омск, 1996. -С.16.

47. Дюкарева А.М. Тенденция в динамике состояния здоровья и проблемы здорового образа жизни студентов //Избранные вопросы клинической медицины: Сб. науч.-практ. работ: К 35-летию гор. клинич. больницы № 2.-Челябинск, 1996.-С.142-145.

48. Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социологические исследования 2001. - № 9. - С.77-82.

49. Ениколопов С.Н., Садовская А.В. Враждебность и проблема здоровья человека //Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. -2000. Т. 100, № 7. -С.59-64.

50. Ершов П.М. Потребности человека.- М.: Мысль, 1990,- 366с.

51. Есауленко Н.Э., Болтенков Е.М., Ширяев 0.10., Клименко Г.Я. Современные проблемы формирования учебной деятельности студентов медицинского вуза.- Воронеж, 2002.- 266с.

52. Журавлёва И.В. Здоровье подростков: есть ли будущее у нации? // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Выпуск 15. Конфликтология здоровья и здравоохранения в современной России. М., 1999,- С.225-260.

53. Журавлёва И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков //Социология медицины. 2002. -№ 1. - С.32-47.

54. Зборовский Г.Е., Орлов Г.П. Социология. Москва, 1995.- 316с.

55. Здоровье студентов как комплексная проблема: медицинские, экологические и социальные аспекты: Тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф., г. Тула, 22-23 мая 1996 г. / Редкол.: Хадарцев А. А. (отв. ред.) и др.-Тула, 1996.- 181 с.

56. Ивахненко Г.А., Голиусова Ю.В. Студенты об инновациях в системе высшего образования // Социологические исследования. -2002. № 9. -С.131-134.

57. Измеров Н.Ф. Актуальные проблемы медицины труда и промышленной экологии// Медицина труда и промышленная экология.-1996.-◆ 1.-С. 15.

58. Каазик А.-Т.М. Психосоматическое состояние студентов и функциональные изменения в их организме в течение экзаменационной сессии. Автореф. дисс. канд. мед. наук. - Тарту, 1990. - 34с.

59. Какорина Е.П. Здоровье основная жизненная ценность // Мир психологии. -2000. -◆1(21). -С.75-82.

60. Касьянов В.В., Нечупуренко В.П., Самыгин С.И. Человек и общество /Социология. Учебное пособие. Ростов Н/Д: Издательский центр "Март", 2000.-С.77-124.

61. Квасов С.Е., Изуткин Д. А. Факторы образа жизни и здоровье студентов за период их обучения в вузе // Сов. Здравоохранение. 1990. - ◆ 11. -С.26-30.

62. Кириллов В.В. Медицинское обеспечение студентов вузов и учащихся техникумов //Советская медицина.-1987.-◆2.-С.60-62.

63. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. М.: ТЦ Сфера, при участии "Юрайт-М", 2001. -160с.

64. Климова С.И. Изменение ценностных оснований идентификации (80-90-е годы) // Социологические исследования. 1995. - ◆ 1. -С.59-72.

65. Книга о здоровье: Сборник. / Под ред. Ю.П. Лисицына. М.: Медицина, 1988.-509с.

66. Кон И.С. Социология личности. М., 1967,- 383с.

67. Котенева А.В. Психическое состояние и эффективность деятельности. Психическая травматизация у студентов // Мир психологии. 1998.-◆ 2 (14). - С.50-57.

68. Кошкина Е.А., Паронян И.Д., Константинова Н.Я. Анализ наркологической ситуации в среде подростков учащихся средних специальных учебных заведений // Медико-биологические и социальные аспекты наркологии: Сб. науч. тр. - М, 1997. - С.201-206.

69. Кузнецов А.Г. Ценностные ориентации современной молодёжи / МВД РФ. Сарат. высш. шк. Саратов, 1995. 139с.

70. Кухтевич Т.Н. Ценностные установки студенческой молодёжи: социологический аспект //Современное студенчество: актуальные вопросы образования и воспитания. М.:МГУ, 1992,- С.5-18.

71. Лавриненко Г.В. Научно-методологические подходы к валеологическому образованию студентов. //Здоровье и образование.

72. Материалы Международного конгресса валеологов, 30 марта 1999, Санкт-Петербург, и Третьей Всероссийской научно-практической конференции "Педагогические проблемы валеологии", 31 марта-1 апреля 1999, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 1999.-С.119-120.

73. Лапин Н.И. Модернизация базовых ценностей россиян // Социологические исследования. 1996. ◆5. С.3-23.

74. Лебедев М.А., Сергеев А.В. Динамика аффективных расстройств у студентов ВУЗов // Аффективные и шизоаффективные психозы: (Совр. состояние пробл.): Материалы науч.-практ. конф. с междунар. участием, 7-8 апр. 1998 г. М, 1998. - С.231-232.

75. Лебедева Н.Т. Социально-гигиенические аспекты здоровья студентов // Здравоохранение Беларуси. 1993.

76. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие / Г. С. Никифоров. ? СПб.: Речь, 2002. ? 256 с

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/formirovanie-ustanovok-na-zdorovyi-obraz-zhizni-v-professionalnoi-podg

7.3. Интернет-ресурсы:

Здоровое питание - http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe_pitanie.html?gclid=CPHy3aPHrrUCFY98cAod7DgAVg

Здоровое питания - http://www.uvelka.ru/Club/Zdorovoe_pitanie.html?gclid=CPHy3aPHrrUCFY98cAod7DgAVg

здоровый образ жизни - http://onlyhealth.ru/

Научная библиотека диссертаций и авторефератов - disserCat http://www.dissercat.com/content/formirovanie-ustanovok-na-zdorovyi-obraz-zhizni-v-professionalnoi-podg

основы психологии здоровья - http://nationalhealth.ru/psihologiya-zdorovya/45-osnovi-psihologii-zdorovya.html

Психология здоровья личности - http://www.syntone.ru/library/books/content/5538.html?current_book_page=2

Психология здоровья. Проблемы и перспективы - http://psypress.ru/articles/25199.shtml

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология здорового образа жизни" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

1) Для аудиторных лекционных занятий: мультимедиа - аудитория.

2) Для аудиторных практических занятий: просторное помещение, обеспечивающее возможность свободного перемещения участников; мультимедийное оборудование; набор канцелярии - бумага различного формата и цветов; маркеры и фломастеры.

3) Для самостоятельной работы студентов: выход в Интернет.

4) Литературные источники

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Иностранный язык и второй иностранный язык .

Автор(ы):
Фахрутдинова Л.Р. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
"__" _____ 201 __ г.