

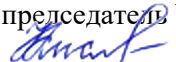
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 11.05.2021 11:57:19  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра логопедии, специальной педагогики и специальной психологии**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

# Психофизиологические и социальные основы здоровья

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Логопедии, специальной педагогики и специальной психологии**

Учебный план ФПСО-61 7ИОз(5г)ПБ.plx  
Психолого-педагогическое образование

С изменениями:  
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	4	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*А.Ю. Гордиевский*

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Психофизиологические и социальные основы здоровья**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 14.12.2015г. №1457)

составлена на основании учебного плана:

Психолого-педагогическое образование

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2016 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Логопедии, специальной педагогики и специальной психологии**

Протокол от 29.01.2019 г. № 6

Зав. кафедрой Чаладзе Е.А.

Начальник УОП



\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Психофизиологические и социальные основы здоровья» является формирование профессиональных знаний об основных психофизиологических и социальных факторах здоровья и здорового образа жизни.
Задачи изучения дисциплины:
коррекция нарушений развития в условиях личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию лиц с ограниченными возможностями здоровья;
планирование коррекционно-развивающей работы на основе результатов психолого-педагогической диагностики лиц с ограниченными возможностями здоровья, выбор учебно-методического обеспечения;
адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях, а так же в организациях здравоохранения и социальной защиты;
разработка индивидуальной образовательно-коррекционной программы, планирование коррекционно-развивающей работы на основе результатов психолого-педагогической диагностики лиц с ограниченными возможностями здоровья, выбор и создание учебно-методического обеспечения;
осуществление психолого-педагогического сопровождения процессов, социализации и профессионального самоопределения лиц, с ограниченными возможностями здоровья;
планирование коррекционно-развивающей работы на основе результатов психолого-педагогической диагностики лиц с ограниченными возможностями здоровья, выбор учебно-методического обеспечения;
психолого-педагогическое изучение особенностей психофизического развития, образовательных возможностей, потребностей и достижений лиц с ограниченными возможностями здоровья;
консультирование лиц с ограниченными возможностями здоровья, членов их семей, и представителей заинтересованного окружения по вопросам образования, развития, семейного воспитания и социальной адаптации;
способность к проведению психолого-педагогического обследования лиц с ограниченными возможностями здоровья, анализу результатов комплексного медико-психолого-педагогического обследования лиц с ограниченными возможностями здоровья, на основе использования клинико-психолого-педагогических классификаций нарушения развития;
решение исследовательских задач, сбор, анализ и систематизация информации в сфере профессиональной деятельности;
проектирование содержания образовательных программ с учётом особенностей индивидуальных особенностей ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;
постановка и решение исследовательских задач, сбор, анализ и систематизация информации в сфере профессиональной деятельности;
обобщение и презентация результатов исследовательской деятельности;
способность к реализации дефектологических, педагогических, психологических, лингвистических, медико-биологических знаний для постановки и решения исследовательских задач в профессиональной деятельности.
Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает сферы образования, культуры, здравоохранения, а также социальную сферу.
Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются обучение, воспитание, социализация, индивидуально-личностное развитие обучающихся, здоровье обучающихся, психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) в образовательных организациях различного типа.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Здоровьесберегающие технологии в инклюзивном образовании	
Инновационные технологии в инклюзивном образовании	
Психология детей младшего школьного возраста	
Социальная педагогика	
<b>2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Патопсихология детского возраста	
Психологическое консультирование в инклюзивных образовательных организациях	
Формы и методы психолого-терапевтической работы в инклюзивных образовательных организациях	

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-1: способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях**

**Знать:** общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка; возрастную периодизацию и закономерности роста и развития детского организма; о влиянии наследственности и среды на развитие ребёнка; критерии определения биологического возраста; сенситивные периоды развития ребенка; строение, функциональное значение, возрастные особенности, сенсорных моторных и висцеральных систем; основные понятия и категории функциональной диагностики, принципы переработки информации в ЦНС; основы познавательных психических процессов; закономерности и механизмы формирования психических процессов; сущность психофизиологических процессов организма детей с ОВЗ; особенности возникновения различных психофизиологических состояний; методы психофизиологического исследования; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения и речи; физиологические и психолого-педагогические основы развития мотивации обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья

**Уметь:** классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния, отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний, использовать знания психофизиологии, психофизиологии индивидуальных различий (дифференциальной психофизиологии) для практической профессиональной деятельности, осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом и психическом развитии; использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий

**Владеть:** методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития ребёнка и его готовности к обучению; методами комплексной диагностики уровня функционального развития ребёнка и готовности к обучению (школьной зрелости); навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объёма памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и темперамента); основными алгоритмами повышения стрессоустойчивости обучающихся; средствами и методами компенсации морфофункциональных и психологических нарушений здоровья; знаниями и умениями необходимыми для осуществления контроля психосексуального развития, полового воспитания обучающихся; методами и средствами предупреждения стресса, невротических заболеваний; средствами и методами повышения ответственности обучающихся за состояние здоровья и качество жизни

**ОПК-12: способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства**

**Знать:** основные негативные факторы среды обитания, теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек - среда обитания», анатомо-физиологические последствия для человека воздействия опасных и вредных факторов окружающей среды, основные принципы здорового образа жизни, систему индивидуального подхода к здоровью и здоровому образу жизни, основные методики оздоровления организма, методы профилактики стресса и утомления, санитарно-технические требования к помещениям образовательных учреждений, виды наркотических средств и особенности их воздействия на физиологию и психику человека, влияние, вред и способы профилактики вредных привычек, виды двигательной активности и механизм ее оздоровительного действия, принципы и виды закаливания

**Уметь:** создавать и поддерживать здоровьесберегающие условия при работе с ребенком в образовательном учреждении, соответствующие требованиям СанПиН и ГОСТ, оказывать первую медицинскую и психологическую помощь, обеспечивать сохранность жизни и здоровья детей во время мероприятий различного рода, соблюдать принципы закаливания и двигательной активности в повседневной жизни

**Владеть:** навыками оказания первой медицинской помощи, навыками составления алгоритма действий при возникновении угрозы воздействия на организм неблагоприятных факторов среды, навыками анализа состояния своего здоровья и составления индивидуальных оздоровительных программ; навыками использования различных средств и методов восстановления и стимуляции организма, методикой информационного поиска для решения вопросов профилактики и укрепления здоровья

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

**Знать:** общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка; возрастную периодизацию и закономерности роста и развития детского организма; о влиянии наследственности и среды на развитие ребёнка; критерии определения биологического возраста; сенситивные периоды развития ребенка; строение, функциональное значение, возрастные особенности, сенсорных моторных и висцеральных систем; основные понятия и категории функциональной диагностики, принципы переработки информации в ЦНС; основы познавательных психических процессов; закономерности и механизмы формирования психических процессов; сущность психофизиологических процессов организма детей с ОВЗ; особенности возникновения различных психофизиологических состояний; методы психофизиологического исследования; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения и речи; физиологические и психолого-педагогические основы развития мотивации обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья; основные негативные факторы среды обитания, теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек - среда обитания», анатомо-физиологические последствия для человека воздействия опасных и вредных факторов окружающей среды, основные принципы здорового образа жизни, систему индивидуального подхода к здоровью

и здоровому образу жизни, основные методики оздоровления организма, методы профилактики стресса и утомления, санитарно-технические требования к помещениям образовательных учреждений, виды наркотических средств и особенности их воздействия на физиологию и психику человека, влияние, вред и способы профилактики вредных привычек, виды двигательной активности и механизм ее оздоровительного действия, принципы и виды закаливания

**Уметь:** классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния, отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний, использовать знания психофизиологии, психофизиологии индивидуальных различий (дифференциальной психофизиологии) для практической профессиональной деятельности, осуществлять индивидуальный подход к детям, страдающим хроническими заболеваниями и имеющим отклонения в физическом и психическом развитии; использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий; создавать и поддерживать здоровьесберегающие условия при работе с ребенком в образовательном учреждении, соответствующие требованиям СанПиН и ГОСТ, оказывать первую медицинскую и психологическую помощь, обеспечивать сохранность жизни и здоровья детей во время мероприятий различного рода, соблюдать принципы закаливания и двигательной активности в повседневной жизни

**Владеть:** методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития ребёнка и его готовности к обучению; методами комплексной диагностики уровня функционального развития ребёнка и готовности к обучению (школьной зрелости); навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объёма памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и темперамента); основными алгоритмами повышения стрессоустойчивости обучающихся; средствами и методами компенсации морфофункциональных и психологических нарушений здоровья; знаниями и умениями необходимыми для осуществления контроля психосексуального развития, полового воспитания обучающихся; методами и средствами предупреждения стресса, невротических заболеваний; средствами и методами повышения ответственности обучающихся за состояние здоровья и качество жизни; навыками оказания первой медицинской помощи, навыками составления алгоритма действий при возникновении угрозы воздействия на организм неблагоприятных факторов среды, навыками анализа состояния своего здоровья и составления индивидуальных оздоровительных программ; навыками использования различных средств и методов восстановления и стимуляции организма, методикой информационного поиска для решения вопросов профилактики и укрепления здоровья

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1. Социально-биологические принципы здорового образа жизни</b>			
1.1	Основные понятия и определения дисциплины. Демография и здоровье человека /Лек/	5	0,5	0
1.2	Основные понятия и определения дисциплины. Демография и здоровье человека /Ср/	5	6	0
1.3	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни /Пр/	5	1	1
1.4	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни /Ср/	5	6	0
1.5	Основные принципы регуляции функций организма /Лек/	5	0,5	0
1.6	Основные принципы регуляции функций организма /Ср/	5	8	0
1.7	Репродуктивное здоровье и планирование семьи /Пр/	5	1	1
1.8	Репродуктивное здоровье и планирование семьи /Ср/	5	8	0
1.9	Вредные привычки и их профилактика /Пр/	5	2	0
1.10	Вредные привычки и их профилактика /Ср/	5	8	0
	<b>Раздел 2. Психофизиологические аспекты здоровья человека</b>			
2.1	Психофизиология функциональных состояний /Пр/	5	2	0
2.2	Психофизиология функциональных состояний /Ср/	5	8	0
2.3	Стресс – как общий адаптационный синдром /Лек/	5	0,5	0
2.4	Стресс – как общий адаптационный синдром /Ср/	5	8	0
2.5	Эмоционально-потребностная сфера организма /Лек/	5	0,5	0
2.6	Эмоционально-потребностная сфера организма /Ср/	5	8	0
2.7	/Зачет/	5	4	0

#### 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

##### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Лекция № 1. Тема. Основные понятия и определения дисциплины. Демография и здоровье человека.

План лекции:

1. Основные понятия и определения дисциплины.
2. Демография и здоровье человека.
3. Формирование мотивации здорового образа жизни.
4. Прогнозирование здоровья, профилактика в группах риска.
5. Демографические показатели.
6. Современная статистика данных по репродуктивному здоровью и рождаемости в России.
7. Социальные причины низкой репродукции народонаселения.

Лекция № 2. Тема: Основные принципы регуляции функций организма.

План лекции:

1. Нервная и гуморальная регуляция функций организма.
2. Биологическая обратная связь как основа саморегуляции.
3. Понятие о гомеостазе, механизмы его поддержания.

Лекция № 3. Тема: Стресс – как общий адаптационный синдром

План лекции:

1. Стресс - особое функциональное состояние мозга. Биологическая роль стресса.
2. Стадии стресса по Г. Селье.
3. Нейрофизиология стресса.
4. Концепция стресса как общего адаптационного синдрома( Г. Селье). Эустресс и дистресс.
5. Эндогенные механизмы стресса.
6. Нейрохимические и психофизиологические механизмы стресса и шока.
7. Понятие стрессоустойчивости.
8. Психоэмоциональный стресс как основа формирования психосоматических заболеваний.
9. Профилактика и пути выхода из стресса.

Лекция № 4. Тема: Эмоционально-потребностная сфера организма

План лекции:

1. Эмоции как механизм субъективной оценки окружающего мира.
2. Потребностно-информационная теория эмоций П.В. Симонова.
3. Функции эмоций.
4. Лицевая экспрессия и эмоции. Теория обратной лицевой связи как одного из механизмов эмоций.
5. Функциональная асимметрия мозга и эмоции.

Практическое занятие № 1. Тема. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

План лекции:

1. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.
2. Двигательная активность – основа долголетия.
3. Использование природных факторов для закаливания.
4. Рациональное питание, возрастные особенности.
5. Психологические аспекты здоровья.

Практическое занятие № 2. Тема: Репродуктивное здоровье и планирование семьи.

План лекции:

1. Понятие «репродуктивное здоровье».
2. Репродуктивное здоровье и планирование семьи.
3. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников.
4. Репродуктивное здоровье как показатель благополучия личности, общества и государства.

Практическое занятие № 3. Тема: Вредные привычки и их профилактика.

Задания:

1. Вредные привычки и их профилактика.
2. Табакокурение, алкоголизм, наркомания.
3. Профилактика, альтернативы, меры помощи.

Практическое занятие № 4. Тема: Психофизиология функциональных состояний

Задания:

1. Понятие функционального состояния как оптимального состояния мозга для выполняемой деятельности. Роль и место функционального состояния в поведении.
2. Модулирующая система мозга.
3. Характеристика основных ФС: сон, бодрствование, гипноз, медитация, кома.
4. Роль активирующего влияния ретикулярной формации ствола мозга в формировании состояния бодрствования. Критерии бодрствования.
5. Переходные состояния между бодрствованием и сном (гипноз, медитация). Гипноз как особое функциональное состояние. Роль модулирующей системы мозга в формировании состояния гипноза и медитации.

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

## 5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

## 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Хван Т. А. , Хван П. А.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271593">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271593</a>	Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014
Л1.2	Приешкина А.Н.	Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277323">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277323</a>	Омск : Издательство СибГУФК, 2013

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

Л2.1	Сычев Ю. Н.	Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86092">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86092</a>	Москва: Финансы и статистика, 2014
Л2.2	Горшенина Е.	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах : ушибах, вывихах, переломах: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=259139">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=259139</a>	Оренбург : ОГУ, 2014
Л2.3	Екимова И.А.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=208696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=208696</a>	Гомск : Эль Контент, 2012

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP

- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)

- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)

- Microsoft Windows 10 Education

- Microsoft Windows 7/8.1 Professional

- XnView

- Архиватор 7-Zip

- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

### 6.3 Перечень информационных справочных систем

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

- Информационно-образовательная программа «Росметод»

- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»

- СПС «Консультант-Плюс»

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 7.1 Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: комплект мебели, ПК-4 шт.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации для студентов по организации изучения дисциплины

В основе изучения курса «Психофизиологические и социальные основы здоровья» лежит балльно-рейтинговая система, поэтому приступая к изучению данного курса, внимательно ознакомьтесь с балльно-рейтинговой картой дисциплины.

На лекциях следует быть активными, участвовать в беседах, задавать и отвечать на вопросы.

Перед интерактивными лекциями нужно тщательно изучить их содержание. Выявить неясные моменты. Составить по ним вопросы для преподавателя, на которые он ответит в процессе лекции.

Лабораторные занятия будут проходить с применением обучения в сотрудничестве или технологии работы в парах и малых группах. Следует помнить, что успех группы зависит от вклада каждого студента и оценка выставляется общая всей группе, а не отдельному ее члену.

К практическим занятиям следует повторить (выучить) соответствующий лекционный материал.

На каждом занятии необходимо иметь рабочие тетради, учебники и учебные пособия, канцелярские принадлежности (авторучку, простой карандаш, ластик, линейку и т.п.), калькулятор.

Занятия не следует пропускать, т.к. они тесно взаимосвязаны между собой. В случае пропуска занятия нужно своевременно проработать его содержание, выполнить необходимые задания, составить конспект лекции или оформить протокол практического занятия.



По каждой теме курса «Психофизиологические и социальные основы здоровья» предусмотрено выполнение заданий для самостоятельной работы. Выполнять их нужно верно и своевременно. За помощью можно обращаться к своим однокурсникам. Часть заданий обязательна для всех студентов, а часть – выполняется по выбору студента.

Курс «Психофизиологические и социальные основы здоровья» разбит на 2 раздела. По окончании каждого раздела предусмотрено проведение контрольного среза (мероприятия). Готовиться к ним нужно тщательно, т.к. наибольшее количество баллов можно заработать по результатам контрольных срезов.

Итоговая оценка выставляется преподавателем на основе набранных студентом баллов в процессе изучения курса.

Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины

Цель и задачи дисциплины реализуются в системе профессиональной подготовки студентов к работе с детьми, включающей лекционный курс, лабораторные занятия и самостоятельная работа.

В лекционном курсе дисциплины «Психофизиологические и социальные основы здоровья» рассматриваются теоретические её аспекты. Чтение лекций должно сопровождаться демонстрацией электронных презентаций. Часть лекций проходит в интерактивной форме «Вопрос – ответ». Практические занятия нацелены на изучение и закрепление усвоенных знаний, формирование и совершенствование необходимых умений. Студенты осваивают различные виды деятельности. Каждый модуль заканчивается контрольным мероприятием.

Работа студентов на практических занятиях организуется с использованием технологии работы в малых группах, также интерактивных технологий.

Самостоятельная работа студентов включает в себя обязательную часть и на выбор студента.

Оценка качества сформированных компетенций осуществляется в условиях модульно-рейтинговой системы оценивания результатов обучения.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в форме зачёта с использованием контрольно-измерительных материалов фонда оценочных средств.



Балльно-рейтинговая карта дисциплины Психофизиологические и социальные основы здоровья

Таблица 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Модуль 1. Основные закономерности возрастного развития организма		34	60
Текущий контроль по модулю:			
1	Контактная работа	10	18
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	8
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	2	6
Контрольное мероприятие по модулю		18	28
Промежуточный контроль		34	60
Модуль 2. Закономерности функционирования нервной и сенсорных систем организма		22	40
Текущий контроль по модулю:			
1	Контактная работа	8	12
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	4
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	2	4
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		22	40
Промежуточная аттестация		56	100

Таблица 2

Вид контроля		Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Модуль 1. Социально-биологические принципы здорового образа жизни			
Текущий контроль по модулю		<i>Максимальное количество баллов – 34 Минимальное количество баллов – 60</i>	
1	Контактная работа	<i>Темы для изучения: Основные понятия и определения дисциплины. Демография и здоровье человека. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Основные принципы регуляции функций организма. Репродуктивное здоровье и планирование семьи. Вредные привычки и их профилактика. Максимальное количество баллов – 10 Минимальное количество баллов – 18 Критерии оценки: полностью выполненная работа и оформленный протокол – 6 баллов, полностью выполненная работа и неполностью оформленный протокол – 5 баллов, полностью выполненная работа и неоформленный протокол – 4 балла.</i>	<i>Темы для изучения: Основные понятия и определения дисциплины. Демография и здоровье человека; Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни; Основные принципы регуляции функций организма; Репродуктивное здоровье и планирование семьи; Вредные привычки и их профилактика. Образовательные результаты: Знает: факторы, определяющие здоровье человека; социально-психологические и медики-гигиенические аспекты здорового образа жизни; базовые составляющие здорового образа жизни; негативное влияние гиподинамии на здоровье современного человека, виды двигательной активности; принципы рационального питания, ошибки в питании современного человека; причины формирования и меры профилактики вредных привычек; факторы, повреждающие репродуктивную систему человека; специфику нарушений репродуктивного здоровья; методы</i>
2	Самост. раб (обяз.)	<i>Работа с литературными источниками. Написание реферата Темы: Демографические показатели. Современная статистика данных по репродуктивному здоровью и рождаемости в России. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Рациональное питание, возрастные особенности. Психологические аспекты здоровья. Нервная и гуморальная регуляция функций организма.</i>	

		<p>Понятие о гомеостазе, механизмы его поддержания.  Понятие «репродуктивное здоровье».  Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья человека.  Социальные причины возникновения вредных привычек.  Профилактика и меры помощи при табакокурении, алкоголизме и наркомании.  <i>Максимальное количество баллов – 4</i>  <i>Минимальное количество баллов – 8</i>  <i>Критерии оценки: Использовано большое количество литературных источников, тема раскрыта, использована научная терминология – 4 балла, использовано незначительное количество литературных источников, тема раскрыта не полностью, научная терминология не использовалась – 2 балла</i></p>	<p>контрацепции.  <i>Умеет:</i>  на основе анализа родословной выявить риски для собственного здоровья; составить план индивидуальной профилактики с учетом факторов риска;  использовать методы рационального питания для укрепления здоровья;  объяснить химико-биологическую основу никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости;  объяснить физиологические механизмы работы репродуктивной системы человека.  <i>Владеет:</i>  поиском информации по профилактике и укреплению здоровья; (способен объяснить) - химические основы здорового питания; использованием методов физического воспитания и самовоспитания обучающихся с целью искоренения вредных привычек; базовыми представлениями об особенностях поиска материала по вопросам данной тематики.</p>
3	Сам. раб. (на выбор)	<p><i>Работа с литературными источниками. Написание реферата</i>  Темы:  Прогнозирование здоровья, профилактика в группах риска.  Социальные причины низкой репродукции народонаселения.  Двигательная активность – основа долголетия. Использование природных факторов для закаливания. Популярные диеты. Их польза и вред  Биологическая обратная связь как основа саморегуляции.  Репродуктивное здоровье как показатель благополучия личности, общества и государства.  Игромания и другие виды современных вредных привычек, их профилактика и меры помощи.  <i>Максимальное количество баллов – 2</i>  <i>Минимальное количество баллов – 6</i>  <i>Критерии оценки: Использовано большое количество литературных источников, тема раскрыта, использована научная терминология – 2 балла, использовано незначительное количество литературных источников, тема раскрыта не полностью, научная терминология не использовалась – 6 балла</i></p>	
	Контрольное мероприятие по модулю 1	<p>Выполнение тестовых заданий.  <i>Тестовые задания открытого типа:</i>  <i>Критерии оценки:</i> за правильный ответ – 2 балл; неправильный – 0 баллов.  <i>Тестовые задания закрытого типа с одним правильным ответом из нескольких предложенных:</i>  <i>Критерии оценки:</i> за правильный ответ – 2 балл; неправильный – 0 баллов.  <i>Тестовые задания закрытого типа с несколькими правильными ответами из предложенных:</i>  <i>Критерии оценки:</i> за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов.</p>	

	<p><i>Тестовые задания на определение правильной последовательности:</i>  <i>Критерии оценки:</i> за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов.</p> <p><i>Тестовые задания на соответствие:</i>  <i>Критерии оценки:</i> за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов.</p> <p><i>Максимальное количество баллов за выполнение тестовых заданий – 28.</i></p> <p><i>Минимальное количество баллов за выполнение тестовых заданий – 18.</i></p>	
Промежуточный контроль	<p>Максимальное количество баллов – 34</p> <p>Минимальное количество баллов – 60</p>	

(Продолжение таблицы 2)

Вид контроля	Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Модуль 2. Психофизиологические аспекты здоровья человека</b>		
Текущий контроль по модулю	<p><i>Максимальное количество баллов –</i></p> <p><i>Минимальное количество баллов – 22</i></p>	<p><i>Темы для изучения:</i>  Эмоционально-потребностная сфера организма;  Стресс – как общий адаптационный синдром;  Эмоционально-потребностная сфера организма.</p> <p><i>Образовательные результаты:</i></p> <p><i>Знает:</i>  предмет и задачи психофизиологии, трасли общей психофизиологии, структуру психики;  роль функционального состояния в поведении, модулирующую систему мозга, фазы сна, сон в онто- и филогенезе;  фазы стресса, нейрофизиологию стресса, пути выхода из стресса;  потребностно-информационную теорию эмоций П.В. Симонова, функции эмоций.</p> <p><i>Умеет:</i>  определять уровень стрессовой напряженности организма человека;  определять кодирование и декодирование лицевой экспрессии по тесту «умеете ли вы понимать язык мимики».</p> <p><i>Владеет:</i>  понятиями о методах психофизиологических исследований;  понятиями «БДГ-сон», «дельта-сон», «депривация сна», «пептид дельта-сна»;  понятиями «эустресс», «дистресс», «стрессреализующая» и «стресслимитирующая» системы;  методикой анализа применения обратной афферентации в регуляции психоэмоционального состояния.</p>
1   Контактная работа	<p><i>Максимальное количество баллов – 12</i></p> <p><i>Минимальное количество баллов – 8</i></p> <p>Стресс – как общий адаптационный синдром.  Эмоционально-потребностная сфера организма. Снятие базовых показателей, расчёт показателей деятельности центральной нервной системы, определение типа ВНД, функциональной асимметрии полушарий, различных видов памяти. Выявление астигматизма,</p>	

		<p>определение ближайшей точки ясного видения, обнаружение слепого пятна, изучение сравнительной остроты слуха. Изучение различных видов кожной рецепции.</p> <p><i>Критерии оценки: полностью выполненная работа и оформленный протокол – 12 баллов, полностью выполненная работа и неполностью оформленный протокол – 10 баллов, полностью выполненная работа и неоформленный протокол – 8 баллов.</i></p>	
2	Самост. раб (обяз.)	<p><i>Работа с литературными источниками. Написание реферата</i></p> <p><i>Темы:</i></p> <p>Понятие функционального состояния (ФС) как оптимального состояния мозга для выполняемой деятельности.</p> <p>Модулирующая система мозга.</p> <p>Определение ФС как оптимального состояния мозга для выполняемой деятельности. Характеристика основных ФС: сон, бодрствование, гипноз, медитация, кома.</p> <p>Критерии бодрствования. Сон – компоненты, фазы. Виды сна, их функции. Сновидения.</p> <p>Гипноз как особое функциональное состояние.</p> <p>Стресс - особое функциональное состояние мозга.</p> <p>Биологическая роль стресса. Стадии стресса по Г. Селье. Эустресс и дистресс.</p> <p>Нейрофизиология стресса. Эндогенные механизмы стресса.</p> <p>Нейрохимические и психофизиологические механизмы стресса и шока.</p> <p>Эмоции как механизм субъективной оценки окружающего мира.</p> <p>Потребностно-информационная теория эмоций П.В. Симонова.</p> <p>Функции эмоций.</p> <p><i>Максимальное количество баллов – 4</i></p> <p><i>Минимальное количество баллов – 2</i></p> <p><i>Критерии оценки: Использовано большое количество литературных источников, тема раскрыта, использована научная терминология – 4 балла, использовано незначительное количество литературных источников, тема раскрыта не полностью, научная терминология не использовалась – 2 балла</i></p>	
3	Сам. раб. (на выбор)	<p><i>Темы:</i></p> <p>Роль и место функционального состояния в поведении. Характеристика основных ФС: сон, бодрствование, гипноз, медитация, кома. Роль активирующего влияния ретикулярной формации ствола мозга в формировании состояния бодрствования. Толкование сновидений как проявления бессознательного в психике. Переходные состояния между бодрствованием и сном (гипноз, медитация). Роль модулирующей системы мозга в формировании состояния гипноза и медитации.</p> <p>Концепция стресса как общего адаптационного синдрома( Г. Селье).</p> <p>Понятие стрессоустойчивости. Психоэмоциональный стресс как основа формирования психосоматических заболеваний. Профилактика и пути выхода из стресса.</p> <p>Лицевая экспрессия и эмоции. Теория обратной лицевой связи как</p>	

	<p>одного из механизмов эмоций. Функциональная асимметрия мозга и эмоции.</p> <p><i>Максимальное количество баллов – 4</i></p> <p><i>Минимальное количество баллов – 2</i></p> <p><i>Работа с литературными источниками. Написание реферата</i></p> <p><i>Критерии оценки: Использовано большое количество литературных источников, тема раскрыта, использована научная терминология – 4 балла</i></p>	
Контрольное мероприятие по модулю	<p><b>БЛОК ЗАДАНИЙ I. Выполнение тестовых заданий.</b></p> <p><i>Тестовые задания открытого типа:</i></p> <p><i>Критерии оценки: за правильный ответ – 2 балл; неправильный – 0 баллов.</i></p> <p><i>Тестовые задания закрытого типа с одним правильным ответом из нескольких предложенных:</i></p> <p><i>Критерии оценки: за правильный ответ – 2 балл; неправильный – 0 баллов.</i></p> <p><i>Тестовые задания закрытого типа с несколькими правильными ответами из предложенных:</i></p> <p><i>Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов.</i></p> <p><i>Тестовые задания на определение правильной последовательности:</i></p> <p><i>Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов.</i></p> <p><i>Тестовые задания на соответствие:</i></p> <p><i>Критерии оценки: за безошибочный ответ – 2 балла; за одну ошибку – 1 балл; за два и более ошибки – 0 баллов.</i></p> <p><i>Максимальное количество баллов за выполнение тестовых заданий – 20.</i></p> <p><i>Минимальное количество баллов за выполнение тестовых заданий – 10.</i></p> <p><b>БЛОК ЗАДАНИЙ II. Выполнение заданий с развернутым ответом.</b></p> <p><i>Максимальное количество баллов за письменную контрольную работу – 30.</i></p> <p><i>Максимальное количество баллов за выполненное задание – 10.</i></p>	
Промежуточный контроль	<p>Максимальное количество баллов – 40</p> <p>Минимальное количество баллов – 22</p>	