

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии

В.В. Мацута

Рабочая программа дисциплины

**Социальное здоровье и здоровый образ жизни**

по направлению подготовки

**39.03.03 Организация работы с молодежью**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Социально-гуманитарные технологии сопровождения молодежных инициатив»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2024**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
М.А. Подойницина

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– УК-8 – Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в различных средах для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической);

ИУК-8.2. Предпринимает необходимые действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической), а также в условиях чрезвычайных ситуаций;

ИУК-8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– научиться выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах;

– знать какие действия необходимо предпринимает для обеспечения безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической), а также в условиях чрезвычайных ситуаций;

– научиться понимать каким образом обеспечиваются безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 4, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч.;

– практические занятия: 26 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

### **Тема 1. Методологические основы психологии здоровья и здорового образа жизни**

Биопсихосоциодуховная природа человека и здоровье. Этнические и культурные особенности отношения к здоровью. Исторический аспект отношения человека к здоровью. Эталоны здоровья в истории культуры. Понятие образ/стиль жизни, психология ЗОЖ.

### **Тема 2. Стратегии профилактики и преодоления психологического стресса, вредных привычек, зависимостей**

Девиантное поведение, делинквентное поведение, физическая и психическая зависимость, созависимость. Аддикции как фиксированные формы поведения. Химические и нехимические зависимости сегодня: сущность и виды. Курение как фактор риска расстройства здоровья: причины и коррекция.

**Тема 3. Практические и прикладные аспекты психологии здоровья и здорового образа жизни.** Здоровье в системе ценностей современной молодежи. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) «внутренняя картина актуального состояния здоровья» и ее отношение к ВКЗ и ВКБ (внутренней картины болезни). Факторы, оказывающие решающее влияние на формирование ВКЗ. Профессиональное здоровье в сфере помогающих профессий. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности: его профилактика.

**Тема 4. Социальное здоровье, как феномен социальной жизни и жизни отдельного человека.** Социальное здоровье: понятие, оценка, отклонения и социотерапия. Здоровье, как социальный феномен, социальные изменения и здоровье людей. Духовное здоровье, взаимосвязь социального и духовного здоровья.

**Тема 5. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).**

Безопасность личности. Виды безопасности. Специфика в обеспечении безопасности в различных средах. Факторы, влияющие на обеспечении безопасности. «Человеческий фактор», его значение при организации обеспечения безопасности.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль работы студента осуществляется посредством контроля посещаемости и мониторинга его активности в поле рефлексивно-диалогического взаимодействия по теме занятия.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Зачет** без оценки в четвертом семестре проводится в устной форме в виде собеседования.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» – <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=5057>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План семинарских занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

### **а) основная литература:**

1. Войт Л.Н. «Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни» Учебное пособие. Амурская государственная медицинская академия Благовещенск 2008. - 28 с.
2. Основы здорового образа жизни. / Учебное пособие. Краснодар, 2015-149 с.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие уч.-метод. пособие /под ред. Глушанко В.С. Изд. ВГМУ:Витебск. 2017- 301 с.
4. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова. Пермь, 2020 – 1,68 Мб ; 128 с. <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf>

### **б) дополнительная литература:**

1. Здоровье участников образовательного процесса: наука и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 25-26 марта 2015 г. /Том. гос. пед. ун-т (ТГПУ) ; [науч. ред.: Г. С. Корытова, Е. В. Гребенникова] Томск : Издательство ТГПУ, 2015, 164 с.
2. Валеология : учебное пособие : [для студентов вузов, обучающихся по специальности 100 103 "Социально-культурный сервис и туризм"] /Э. М. Прохорова ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса Прохорова, Эльза Модестовна Москва : ИНФРА-М , 2014-253с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М., Академия, 2001-164 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. СПб., 2017. -312 с.
5. Ронгинская Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде. //Ананьевские чтения-2001, СПб., 2015.- 254 с.
6. Андреев В.В. Поведение человека в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. Иркутск, 2001-54 с.
7. Антипов В.В., Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: Владос-Пресс, 2002-176 с.
8. Блеер А. психология деятельности в экстремальных условиях. М.: Academia, 2008-256 с.
9. Данильченко С.А. Отношение к смерти и бессмертию на войне: монография Владивосток, 2007 - 114 с.
10. Захаров О.Ю. Психологическая подготовка бойца. М.: Litres, 2012 - 33 с.
11. Караяни А., Цветков В., Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. М. Юнити-Дана, 2011-248 с.
12. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2006 – с.
13. Психическая напряжённость. Фрустрация. Хрестоматия/ Сост. И. В. Герасимова. Владивосток: МГУ, 2001. –112 с.
14. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. М.Гуманитарный центр, 2007 – 276 с.
15. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. Под ред. Журавлёва А.Л., Крюковой Т.Л., Сергиенко Е.А. М: Институт психологии РАН, 2008 - 241 с.

## **13. Перечень информационных технологий**

### **а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

**б) информационные справочные системы:**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| – Электронный каталог Научной библиотеки  | ТГУ   | – |
| <a href="http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system">http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&amp;theme=system</a> |   |   |
| – Электронная библиотека (репозиторий)  | ТГУ   | – |
| <a href="http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index">http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index</a>                           |   |   |
| – ЭБС Лань –  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>                 |   |
| – ЭБС Консультант студента –  | <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a> |   |
| – Образовательная платформа Юрайт –   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                         |   |
| – ЭБС ZNANIUM.com –   | <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>                   |   |
| – ЭБС IPRbooks –  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       |   |

**14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

**15. Информация о разработчиках**

Тренькаева Наталия Анатольевна, кандидат психологических наук, кафедра генетической и клинической психологии факультета психологии НИ ТГУ, доцент