

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.3.1 Здоровье человека**

<p><b>Цели освоения дисциплины</b></p>	<p>Формирование индивидуального здоровья студентов посредством сообщения знаний о собственном здоровье, средствах и методах его укрепления, профилактике болезней; формирования мотивации к совершенствованию индивидуального здоровья; освоения навыков здорового образа жизни в учебной и внеучебной деятельности в контексте целостного подхода к личности; формирования потребностей в здоровом образе жизни.</p>
<p><b>Место дисциплины в учебном плане и трудоемкость в зачетных единицах</b></p>	<p>Дисциплина «Здоровье человека» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.</p> <p>В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 8-й семестр.</p> <p>Дисциплина «Здоровье человека» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 37.03.01 Психология предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.</p> <p>В качестве «входных» знаний дисциплины «Здоровье человека» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура», «Психология здоровья».</p> <p>Дисциплина «Здоровье человека» может являться предшествующей при изучении дисциплины «Анатомия и физиология человека».</p> <p>Общая трудоемкость дисциплины составляет– <b>2 з.е.</b></p>
<p><b>Формируемые компетенции</b></p>	<p>ОК-9. ПК-3,4,9,14</p>
<p><b>Знания, умения и навыки, формируемые в результате освоения дисциплины</b></p>	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>Иметь представление:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о структуре, нормативных основах государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья населения.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные закономерности формирования здоровья человека;</li> <li>– основные технологии оздоровления, наиболее эффективные при имеющемся заболевании;</li> <li>– о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и табакокурения на организм человека, особенно женщины;</li> <li>– пути выхода из конфликтных и кризисных ситуаций.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать методом индексов собственное телосложение и осанку;</li> <li>– оценивать состояние собственного здоровья;</li> <li>– рассчитать собственные биоритмы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рассчитать сбалансированность питания 1 порядка;</li> <li>– составить краткосрочную программу самосовершенствования, в зависимости от состояния здоровья, биоритмограммы, степени нагрузки;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами оценки и коррекции работоспособности;</li> <li>– методами укрепления физического и психического здоровья;</li> </ul> <p><b>Приобрести опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в работе по оценке собственного здоровья, в результате специфики психического функционирования организма студента в ходе учебной деятельности в вузе;</li> <li>– постоянного самообразования и повышения культуры физического и психического здоровья.</li> </ul>
<b>Содержание дисциплины</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы валеологии, валеология - как наука.</li> <li>2. Здоровый образ жизни.</li> <li>3. Социальные и нравственные аспекты здоровья</li> <li>4. Экология и здоровье человека</li> </ol>
<b>Виды учебной работы</b>	<p>Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.</p>
<b>Характеристика образовательных технологий, информационных, программных и иных средств обучения, с указанием доли аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах</b>	<p>Лекции проводятся в интерактивной: в форме проблемного и эвристического изложения и тематических дискуссий. Практические занятия проводятся в виде учебной дискуссии, использования презентаций по теме изложения, анализа конкретных ситуаций и т.п., а также в интерактивной форме в виде работы в малых группах, решения заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления и т.п.</p> <p>При реализации дисциплины «Здоровье человека» используются такие <i>интерактивные</i> формы проведения занятий как дискуссия, дебаты, проблемное обсуждение и презентации.</p> <p>В рамках развития интерактивных форм обучения на дисциплине «Здоровье человека» разработаны презентации с возможностью использования различных вспомогательных средств: книг, видео, слайдов, флипчартов, постеров, компьютеров и т.п.</p> <p>Кроме того, в процессе обучения задействована такая форма диалогового обучения, как опрос студентов на практических занятиях.</p> <p>Интернет ресурсы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>.</li> <li>2. Annual Reviews [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://arjournals.annualreviews.org/">http://arjournals.annualreviews.org/</a>.</li> <li>3. EbscoHost [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.ebscohost.com/">http://www.ebscohost.com/</a>.</li> <li>4. Psychology [Электронный ресурс] // ScienceDirect. – URL: <a href="http://www.sciencedirect.com/science/browse/sub/psychology">http://www.sciencedirect.com/science/browse/sub/psychology</a>.</li> <li>5. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная</li> </ol>

	<p>библиотека. – URL: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>.</p> <p>6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a></p> <p>7. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>.</p> <p>8. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>.</p> <p>9. Российская государственная библиотека. Электронная библиотека: Диссертации [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a>.</p> <p>10. ProQuest [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://search.proquest.com/index">http://search.proquest.com/index</a>.</p> <p>11. PsyJournals.ru [Электронный ресурс]: Портал психологических изданий. – URL: <a href="http://psyjournals.ru/">http://psyjournals.ru/</a>.</p> <p>Доля аудиторных занятий дисциплины, проводимых в интерактивной форме составляет 50 %</p>
<b>Формы текущего контроля успеваемости студентов</b>	Устный опрос, участие в дискуссии, тестирование, практические контрольные задания.
<b>Виды и формы промежуточной аттестации</b>	Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровье человека» проводится в соответствии с учебным планом в 8-м семестре в виде зачета