

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель директора
Н.В. Раевский
26 февраля 2025 г.
М.П.

Рабочая программа дисциплины
ФТД.У.3 Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоровья

Направление подготовки: *38.03.05 Бизнес-информатика*

Направленность (профиль): *Цифровая экономика*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

	очная ФО
Курс	1
Семестр	1.2
Лекции (час)	0
Практические (сем., лаб.) занятия (час)	18
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	54
Курсовая работа (час)	-
Всего часов	72
Зачет (семестр)	1.2
Экзамен (семестр)	-

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры финансы и управление

24 февраля 2025 г. протокол № 6

Зав. кафедрой

С.Л. Курьянова

24 февраля 2025 г.



(подпись)

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой информационных технологий и высшей математики

Л.И. Трухина

26 февраля 2025 г.


(подпись)

Чита, 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению *38.03.05 Бизнес-информатика*

Автор (ы)

к.э.н., доцент

Н.Я. Кривоносова

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения курса является изучение основ психологии здоровья, с основными теоретическими концепциями социального и психического здоровья как сложного и многогранного явления и понятия, с мерами и методами сохранения и повышения уровня здоровья.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<i>Код компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Компетенция</i>
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Структура компетенции

<i>Компетенция</i>	<i>Формируемые ЗУНы</i>
УК-8	<p>З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования</p> <p>У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина ФТД.У.3 «Адаптивный курс: Основы социального и психологического здоровья» входит в Блок «Ф факультативные дисциплины»

Принадлежность дисциплины - **ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)
Контактная (аудиторная) работа	

Лекции	0
Практические (сем., лаб.) занятия	18
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	54
Всего часов	72

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат.Пра ктич.	Самостоят. раб.	В интеракти вной форме	Формы текущего контроля успеваемости и
1	Основы социального и психологического здоровья		0	18	54		КО, ЭС, УИ, Т
1.1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	1.2	-	1	9		КО
1.2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	1.2	-	1	9		КО
1.3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья	1.2	-	4	9		ЭС
1.4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	1.2	-	4	9		КО
1.5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	1.2	-	4	9		УИ
1.6	Подходы и методы саморегуляции и	1.2	-	4	9		Т

	повышения уровня здоровья						
	ИТОГО		0	18	54		

***Формы текущего контроля успеваемости (оценочные средства):**

Уо -устный опрос, собеседование

КО -коллоквиум, конференция

Л -лабораторная работа

ДИ -деловая игра

СЗ -ситуационные задания

К -контрольные работы

Т -тестирование

РЗ -решение задач

РГ -расчетно-графическая работа

ЭС -эссе

Р -реферат

УИ -учебное исследование

П -прочие

Э -экзамен

З -зачет

КР -курсовая работа

О -отчет

Г -государственный итоговый экзамен

ВКР -выпускная квалификационная работа

По -письменный опрос

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
----------	-----------------------------	------------

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
Раздел 1. Тема 1.	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление. Определение социального и психологического здоровья и задачи дисциплины. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками.
Раздел 1. Тема 2.	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни. Функции, критерии и компоненты здоровья. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Технология «Дебаты»: Мотивация здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности. Проводится в форме семинара – пресс-конференции.
Раздел 1. Тема 3.	Взаимосвязь соматического, психического, психологического и социального здоровья. Понятия соматического, психологического, психического и социального здоровья. Психосоматические заболевания.

	Соматопсихические заболевания. Болезни адаптации. Болезни урбанизации. Образ жизни человека. Структура образа жизни в представлении разных авторов.
Раздел 1. Тема 4.	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни. Проводится в форме семинара с элементами практикума. Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья. Определение, компоненты и критерии психического здоровья. Качество психического здоровья.
Раздел 1. Тема 5.	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.. Стресс. Г. Селье. Дистресс. Адаптация. Дезадаптация. Виды стресса. Факторы стресса. Информационный стресс. Социальный стресс. Внутриличностный конфликт как причина стресса.
Раздел 1. Тема 6.	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья. Подходы и методы повышения уровня здоровья. Проводится в форме семинара с элементами дискуссии и выполнения практической работы. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно-планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	ЗУНы (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	Введение в предмет. Основы	УК-8	З.Знать условия и	Коллоквиум	1. участия в общей

	социального и психологического здоровья как новое научное направление		основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		дискуссии- 2балла, 2. подкрепление материалов фактическими данными 2балла, 3. способность делать выводы 2 балла, 4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла, 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла, (10) 1. участия в общей дискуссии- 2балла, 2. подкрепление материалов фактическими данными 2балла, 3. способность делать выводы 2 балла, 4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла, 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла, (10)
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	УК-8	3. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни,	Коллоквиум	1. участия в общей дискуссии- 2балла, 2. подкрепление материалов фактическими

			<p>реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У. Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н. Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p>		<p>данными 2 балла, 3. способность делать выводы 2 балла, 4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла, 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла, (10) 1. участия в общей дискуссии- 2 балла, 2. подкрепление материалов фактическими данными 2 балла, 3. способность делать выводы 2 балла, 4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла, 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла, (10)</p>
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья	УК-8	<p>З. Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их</p>	Эссе	<p>Критерии оценивания 1 Раскрытие смысла высказывания Смысл высказывания раскрыт или содержание ответа даёт представление о его</p>

			<p>совершенство вания У.Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенство вания в соответствии с социально значимыми представления ми о здоровом образе жизни Н.Владеть навыками самоорганизац ии и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенство вания в соответствии с социально значимыми представления ми о здоровом образе жизни</p>		<p>понимании -2 балла Смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании - 0 баллов 2 Характер и уровень теоретической аргументации Наличие ошибочных с точки зрения научного обществознания положений ведёт к снижению оценки по этому критерию на 1 балл Избранная тема раскрывается с опорой на соответствующ ие понятия, теоретические положения и выводы - 3 балла Приводятся отдельные относящиеся к теме, но не связанные между собой и другими компонентами аргументации понятия или положения - 2 балла Аргументация на теоретическом уровне отсутствует (смысл</p>
--	--	--	---	--	--

					<p>ключевых понятий не объяснён; теоретические положения, выводы отсутствуют) или используются понятия, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемой темой - 0 баллов 3</p> <p>Качество фактической аргументации</p> <p>Факты и примеры почерпнуты из различных источников: используются сообщения СМИ, материалы учебных предметов (истории, литературы, географии и др.), факты личного социального опыта и собственные наблюдения (приведено не менее двух примеров из разных источников) 2</p> <p>Фактическая аргументация дана с опорой только на личный социальный</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>опыт и житейские представления или приведен(-ы) пример(-ы) из источника одного типа 1 Фактическая информация отсутствует или приведённые факты не соответствуют обосновываемому тезису 0 Максимальный балл 10</p>
4	<p>Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни</p>	УК-8	<p>З.Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У.Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н.Владеть навыками самоорганизации и реализации</p>	Коллоквиум	<p>1. участия в общей дискуссии- 2балла, 2. подкрепление материалов фактическими данными 2балла, 3. способность делать выводы 2 балла, 4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла, 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла, (10) 1. участия в общей дискуссии- 2балла, 2. подкрепление материалов фактическими данными 2балла, 3. способность делать выводы 2 балла, 4.</p>

			приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		способность ориентироваться в представленном материале 2 балла, 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла, (10)
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	УК-8	3.Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У.Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни Н.Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования	Учебное исследование	Критерии оценивания: 1. Значимость, актуальность выдвинутой проблемы. 2. Научность. Необходимая глубина проникновения в проект, использование знаний из смежных отраслей. 3. Завершенность и структурированность 4. Презентация результатов исследования максимальное количество баллов по каждому из критериев - 5 баллов. Максимальное количество баллов - 20.

			вания в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	УК-8	<p>3.Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования У.Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p>Н.Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями</p>	Тестирование	Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла.

			ми о здоровом образе жизни		
7	Итого по текущей аттестации	УК-8			100
8	Промежуточная аттестация	УК-8			100

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен зачет в семестре 1.2

Образцы тестов, заданий

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 правильный ответ 1 балл.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

Знание: Знать условия и основные принципы ведения здорового образа жизни, реализации приоритетов собственной деятельности и способы их совершенствования

1. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.
2. Внутренняя картина здоровья и болезни.
3. Здоровье человека и его составляющие.
4. Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье
5. Концепции здоровья и болезни.
6. Методы психокоррекции стресса.
7. Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья.
8. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление
9. Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья.
10. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
11. Психологические защиты и копинг-стратегии.
12. Стресс как фактор дезадаптации организма.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

Умение: Уметь применять методы и средства реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника со следующими характеристиками

Задача № 2. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для следующего сотрудника.

Задача № 3. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов.

Компетенция: УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в

течение всей жизни

Навык: Владеть навыками самоорганизации и реализации приоритетов собственной деятельности и ее совершенствования в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Задание № 1. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе.

Перечень вопросов к зачету (экзамену)

Психология здоровья. Предмет, цели и задачи.

История становления психологии здоровья.

Модели болезни и здоровья.

Категория здоровья: определение и критерии.

Уровни проявленности здоровья.

Физическое здоровье, механизмы регуляции. «Третье состояние».

Психическое здоровье: определение, критерии.

Механизмы психологического гомеостаза: компенсация и психологическая защита по З. Фрейду.

Модель возникновения психосоматических заболеваний : психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.

Социальные факторы здоровья: пол, возраст.

Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.

Духовное здоровье.

Античная концепция здоровья.

Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.

Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.

Главные черты личности самоактуализированных людей по А. Маслоу

Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.

Врожденные факторы психического здоровья: архетипы, инстинкты).

Врожденные факторы психического здоровья.

Гестационная доминанта: сущность и типы.

Базовые перинатальные матрицы психосоматических комплексов и их последствия.

Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье.

Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.

Факторы и условия, вызывающие стресс.

Физиология стресса.

Психологическая картина стресса.

Методы снятия и профилактики стресса.

Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.

Профилактика старения.

Состояния пониженной психофизиологической активности: монотония, одиночество, «ночная психика», скука.

Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.

Астения и психастения: причины, признаки, свойства характера, связанные с астенией.

Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.

Качества личности и психосоматические проявления.

Психологические причины возникновения болезни.

Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психосоматические комплексы).

Энергетический уровень саморегуляции (реакция «отреагирования», катарсис, ритуальные действия).

Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня

(АТ, дыхательные техники, рациональное мышление).

Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.

Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях (самовнушение, медитация, молитва, позитивное мышление).

Медитация как метод психической саморегуляции.

Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Читинский институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего образования
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление - 38.03.05 Бизнес-
информатика
Профиль - Цифровая экономика
Кафедра финансы и управление
Дисциплина - Адаптивный курс:
Основы социального и
психологического здоровья

БИЛЕТ № 1

1. Тест (25 баллов).

2. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик. (35 баллов).

3. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе. (40 баллов).

Составитель _____ Н.Я. Кривоносова
Заведующий кафедрой _____ С.Л. Курьянова

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>

2. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / О. Н. Потапова, В. К. Петряков, Л. Б. Казинская [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-7433-3382-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108710.html>

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75

с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

2. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83190.html>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

5. Маренчук, Ю. А. Основы здорового образа жизни : учебное пособие (лабораторный практикум) / Ю. А. Маренчук, С. Ю. Рожков. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 158 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99441.html>

6. Зайцева, Г. А. Роль физической активности в укреплении здоровья студентов : учебное пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2020. — 48 с. — ISBN 978-5-907226-66-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106736.html>

7. Ачкасова, Н. А. Наше здоровье в наших руках / Н. А. Ачкасова, И. С. Сорокина, О. С. Сорокина. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-199-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104135.html>

8. Алёшичева, А. В. Психологическое здоровье личности : монография / А. В. Алёшичева, Н. Г. Самойлов. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-89353-555-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88098.html>

9. Сидоров, Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов : монография / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-528-00444-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122877.html>

10. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. — 2-е изд. — Москва : Академический проект, 2020. — 560 с. — ISBN 978-5-8291-3028-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109999.html>

в) интернет-ресурсы:

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы

данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», адрес доступа: <http://bgu-chita.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный;

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART – объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенный для разных направлений подготовки и специальностей. Контент отвечает требованиям стандартов высшего, среднего профессионального и дополнительного образования. Ресурсом обеспечивается круглосуточный полнотекстовый доступ к учебникам, журналам, статьям и другой литературе для всех зарегистрированных пользователей. Адрес доступа: <http://www.iprbookshop.ru>;

eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и анализа научной информации. eLIBRARY.RU является разработчиком российского индекса научного цитирования (РИНЦ). Пользование НЭБ eLibrary общедоступно и бесплатно для всех пользователей. Адрес доступа: <https://www.elibrary.ru>;

Электронный каталог библиотеки дает возможность поиска литературы, имеющейся в фонде библиотеки, обеспечивает полнотекстовый доступ к учебным пособиям, монографиям, статьям преподавателей и обучающихся, учебно-методическим комплексам и выпускным квалификационным работам. Адрес доступа: <http://lib.bgu-chita.ru>;

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFoобразование». Адрес доступа: <https://profspo.ru>;

Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Адрес доступа: <https://rosstat.gov.ru/>;

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области здоровьесбережения. На практиках преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе практик студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия. Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны пройти коммуникативный тренинг адаптивного факультативного блока.

Практические (семинарские) занятия проходят в форме групповой и индивидуальной практической работы над формированием знаний о психологическом здоровье и навыков по саморегуляции и сохранению и повышению уровня здоровья. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,
- Adobe Acrobat Reader_11,

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления

образовательного процесса по дисциплине (модулю):

В учебном процессе используются аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

учебные аудитории, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, трибуной для выступлений, техническими средствами обучения;

учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, техническими средствами обучения – ноутбук, проектор;

помещения для самостоятельной работы, оснащенные специализированной мебелью, доской, техническими средствами обучения – мультимедийное оборудование: проектор, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС.

2025 год набора