ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.О.02.01 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Специальность  **37.05.01 Клиническая психология**

Специализация №3 **Патопсихологическая диагностика и психотерапия**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2021

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций  (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. |
| ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. |
| ОПК-9 | Способен осуществлять психологопрофилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей. | ИДК-­9.1. Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др. |
| ИДК­-9.2. Умеет проводить психопрофилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научно­ обоснованных знаний о роли психологии в решении социальных и индивидуально ­значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях. |
| ИДК-­9.3. Умеет проводить психо­профилактическую работу среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервно-­психических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика). |
| ИДК-­9.4. Умеет создавать и оценивать эффективность программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими заболеваниями с целью минимизации риска рецидивов и инвалидизации пациентов. |
| ПК-10 | Готовность к формированию установок. Направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризацию психологических знаний. | ИПК-10.1. Владеет основными принципами организации мероприятий, направленных на формирование установки на здоровый образа жизни; |
| ИПК-10.2. Знает основные критерии и признаки гармоничного развития и владеет способами и технологиями коррекции дисгармоничного развития человека |
| ПК-11 | ПК-11. Способность разрабатывать стратегии и планы обучения навыкам поддержания и восстановления психического и физического здоровья | ИПК-11.1. Знает теоретико-методологические аспекты категории «Здоровье»; |
| ИПК-11.3 Способен обучать применению основных методов и способов психологической самопомощи, направленных на поддержание и восстановление психического и физического здоровья |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего теоретическими и методологическими знаниями для обеспечения и поддержания здоровья, а также для оказания первой доврачебной помощи.

Задачи дисциплины:

* формирование навыка использования системного подхода приобретённых знаний для поддержания надлежащего уровня индивидуального здоровья, позволяющего решать профессиональные задачи на высоком уровне, в том числе и в случае чрезвычайных ситуаций;
* ознакомление с основными подходами и идеями ОМЗ и ЗОЖ
* изучение основных правил оказания до врачебной помощи и принципов здорового образа жизни;

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам базовой части программы специалитета.

Освоение дисциплины и сформированные при этом компетенции необходимы в последующей деятельности.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **60** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 20 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет) | -/40 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **12** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | **72/2** | |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей**).**

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | История появления и развития ЗОЖ и первой неотложной помощи |
| 2 | Чрезвычайные ситуации, их последствия и первая доврачебная помощь. |
| 3 | Гигиена и её значение в предупреждении болезней. Проблема нормы. Факторы влияющие на формирование здоровья и развитие болезней. |
| 4 | Природно-климатический и социокультурный факторы здоровья. |
| 5 | Оздоровительные системы и принципы ЗОЖ. Физическая культура и спорт. Адаптация, адекватность и стресс в ЗОЖ. |

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов):**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Традиционные и современные представления о здоровом образе жизни. Критерии ЗОЖ | Практическое занятие | Представление докладов |
| 2. | Биосоциальные составляющие понятий: «жизнь». «здоровье» и «болезнь». | Практическое занятие | Просмотр обучающего видеофильма |
| 3. | Чрезвычайные ситуации, их последствия и первая доврачебная помощь. | Практическое занятие | Отработка алгоритмов и навыком первой помощи |
|  | Оздоровительные системы и принципы ЗОЖ. Физическая культура и спорт. Адаптация, адекватность и стресс в ЗОЖ. | Практическое занятие | Представление докладов |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2. Темы докладов:**

1. Предмет «ЗОЖ», его актуальность, цели и задачи.

2. Этические аспекты в ЗОЖ.

3. Биосоциальные проблемы ЗОЖ.

4.Особенности общественного здоровья.

5. Искусство быть здоровым.

6. Значение мировоззрения человека в ЗОЖ.

7. Здоровье и культура.

8. ЗОЖ в традиционной культуре.

6. Феномен закаливания в ЗОЖ.

7. Ритмы жизни и ритмы здоровья.

8. Дыхание и здоровье.

9. Императив здорового образа жизни.

10. Психологические аспекты здоровья.

9. Феномен здорового образ жизни.

10. Особенности ЗОЖ для студента.

11. Этические и эстетические аспекты здоровья.

12. Актуальные проблемы ЗОЖ в национальной безопасности.

13. Феномен вредных привычек.

14. Значение и роль распорядка дня в ЗОЖ.

15. Актуальные проблемы питания и ЗОЖ.

16. Актуальные проблемы семьи и ЗОЖ.

17. Экологические аспекты ЗОЖ.

18. Здоровье и долголетие.

19. Привычка и мода быть здоровым.

20. Экология и здоровье человека.

21. Роль гигиены и санитарии в ЗОЖ.

22. Актуальные проблемы здоровья и долголетия.

23. Значение профилактики в ЗОЖ.

24. Смысл и значение ценности жизни и здоровья.

25. Значение и место фитотерапии в ЗОЖ.

26. Особенности психического здоровья человека.

27. Значение и особенности профилактики усталости и стресса.

28. Роль и значение ритма и привычки в ЗОЖ.

29. Актуальные проблемы оздоровления общественного сознания.

30. Проблемы суицида и агрессии в ЗОЖ.

31. Распорядок дня как профилактика усталости.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости:**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | 1-5 | Устный опрос |
|  | 1,5 | Оценка доклада |
|  | 2 | Активность в обсуждении |
|  | 3 | Оценка работы на практическом занятии |
|  | 2,4 | Устный опрос |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1 | Первая медицинская помощь: учебное пособие для лиц обязанных и (или) имеющих право оказывать первую медицинскую помощь | Дежурный Л.И., Шойгу Ю.С., Гуменюк Г.В. и др. | М.: ФБГУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава РФ | 2018 |  | https://media.75.ru/minobr/documents/58656/posobie-po-okazaniyu-pervoy-pomoschi.pdf |
| 2 | Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие /– 2-е изд. | Г. К. Морозова ; науч. ред. Н. А. Каргапольцева. | М.: Флинта | 2014 |  | <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363710> |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: [http://нэб.рф/](http://www.biblioclub.ru/)

2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)

5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

6. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://нэб.рф/>

7. «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://flogiston.ru/library>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

В ходе осуществления образовательного процесса используются следующие информационные технологии:

- средства визуального отображения и представления информации (LibreOffice) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.

- средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого.

- использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* MicrosoftOffice 2016
* LibreOffice
* Firefox
* GIMP

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости):**

Не используются

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами (ПК с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду организации).