

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

# **ВАЛЕОЛОГИЯ**

## **Рабочая программа дисциплины**

по направлению подготовки

**43.03.01 Сервис**

Профиль подготовки

**Социокультурный сервис**

тип ОПОП прикладной бакалавриат

Рабочая программа дисциплины «Валеология» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис» профиль подготовки «Социокультурный сервис» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. № 1367)

Составитель: Бабич Е.В. старший преподаватель кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

Утверждена на заседании кафедры дизайна и сервиса от 14.04.2011 года, протокол № 8.

Редакция 2015 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от 24.06.2015 года, протокол № 9

Редакция 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «07» июня 2016 года, протокол № 10.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Шумейко М.В.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Цель курса.** Целью освоения дисциплины «Валеология» является изучение основных факторов, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью. Формирование валеологического мышления, с целью поддержания здорового образа жизни и пропагандирования его, сохранение и укрепление своего здоровья, бережного отношения к здоровью других людей.

Задачами курса валеологии являются:

- сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология», её значение в инфраструктуре сферы сервиса;
- дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведение здорового образа жизни;
- ознакомить с факторами, составляющие угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества;
- изучить проблемы формирования зависимостей (алкогольной, токсической, наркотической) и меры их профилактики;
- усвоить основы укрепления эмоционального и репродуктивного здоровья студента.

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

Планируемыми результатами обучения по дисциплине, являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

**Таблица 1 - Формируемые компетенции**

Название ОПОП ВО (сокращенное название)	Компетенции	Название компетенции	Знания/Умения/Владение	
43.03.01 Сервис (Б-СС)	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Знания:	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			Умения:	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			Владения:	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

	ПК-12	готовностью к осуществлению контроля качества процесса сервиса, параметров технологических процессов, используемых ресурсов (ПК-12)	Знание:	систему маркетинга, особенности продвижения услуг
			Умение:	- проводить исследования рынка; - прогнозировать спрос и предложения на услуги, планировать издержки и финансовые результаты деятельности предприятия сервиса

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Валеология» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров. Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОПОП.

### 4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

**Таблица 2 - Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет:**

Сокращенное название ООП	Форма обучения	Индекс	Семестр	Трудоемкость		Аттестация
				(З.Е.)	часов (всего/ауд./СРС)	
Б-СС	ОФО	Б.1.ДВ.Ж.01	5	4	144/69/75	А1, А2, Э

### 5 Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 5.1 Структура дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.

**Таблица 3 – Структура дисциплины:**

Темы дисциплины	Часы	Перечень ОПОП	Вид учебной работы	Семестр	Аттестация
1. Библиотечно-информационная компетентность	2	Б-СС	лекции	5	А1, ПЗ
2. Введение в валеологию	4	Б-СС	лекции	5	А1, ПЗ
3. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни	4	Б-СС	лекции	5	А1, ПЗ
4. Индивидуальные особенности человека	4	Б-СС	лекции	5	А1, ПЗ

5. Двигательная активность и здоровье	4	Б-СС	лекции	5	A1, A2, СРС, ПЗ, Э
6. Психологические основы здоровья	4	Б-СС	лекции	5	A1, A2, СРС, ПЗ, Э
7. Основы рационального питания	4	Б-СС	лекции	5	A1, A2, СРС, ПЗ, Э
8. Оздоровление организма и методы лечения	4	Б-СС	лекции	5	A1, A2, СРС, ПЗ, Э
9. Рациональная организация жизнедеятельности	4	Б-СС	лекции	5	A1, A2, СРС, ПЗ, Э

## 5.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Темы лекций

#### **Тема 1. Библиотечно-информационная компетентность**

1. Работа с электронными носителями, медиа-ресурсами.
2. Работа с полнотекстовыми базами данных.
3. Работа с источниками.

**Тема 2. Введение в валеологию.** Предмет валеологии, объект изучения и методы валеологических исследований. Количественная оценка здоровья и его резервов. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Основные понятия валеологии: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип. Классификация: общая, медицинская, педагогическая, возрастная дифференциальная, профессиональная, специальная, семейная, экологическая социальная валеология.

**Тема 3. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни.** Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни, влияние окружающей среды, генотип и медицинское обеспечение населения. Условия и образ жизни. Тенденции здоровья населения России и Республики Татарстан в связи с перечисленными факторами. Биологическое и социальное в природе человека. Снижение двигательной активности и возрастание нагрузки на мозг современного человека. Отрицательное влияние технологии питания и синтеза пищи на здоровье человека. Блага цивилизации - положительные и отрицательные моменты. Взаимоотношение современного человека с природой. Валеологический анализ здоровья и болезни. Понятие здоровья. Возрастной аспект здоровья. Болезнь.

**Тема 4. Индивидуальные особенности человека.** Генотипические аспекты. Биоритмическая и психофизиологическая характеристика человека.

**Тема 5. Двигательная активность и здоровье.** Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - основные двигательные характеристики. Состояния, возникающие при занятиях физической культурой: предстартовое состояние, разминка,

вработывание, мертвая точка, «второе дыхание», устойчивое состояние, утомление, восстановление при физических тренировках. Здравотворческая работа. Общий эффект тренировок: экономизация и максимализация функций.

**Тема 6. Психологические основы здоровья.** Психика - как основное свойство мозга в восприятии окружающего мира. Психический процесс. Центральная нервная система: строение, значение, функциональные особенности. Рефлекс - ответная реакция организма на раздражение. Рефлексы врожденные и приобретенные. Обзор основных теорий формирования психического здоровья. Сознание и подсознание. Врожденные особенности психики. Архетипы. Холодайн. Внутритрутные факторы воздействия на психику. Особенности темперамента. Классификация ВНД по Павлову - Гиппократу и Юнгу. Знание формулы своего темперамента и умение пользоваться им для прогноза поведения, выбора профессии и общественной деятельности. Половые и возрастные психофизиологические особенности человека. Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Понятие о психическом здоровье. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Информационный стресс.

**Тема 7. Основы рационального питания.** Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы - основные элементы питания. Водно - минеральный обмен в организме. Биологический смысл питания. Современное питание, как фактор риска. Неправильное питание. Современные аспекты рационального питания: употребление сырых овощей. Растительные вещества второго порядка. Мясо и богатые белком альтернативы. Вегетарианство. Жиры растительные и животные. Холестерин. Место сахара и углеводов в системе современного питания. Контроль за введением микроэлементов: калий, кальций, магний, железо, иод. Хлористый натрий. Балластные вещества и их значение. Вода и напитки.

**Тема 8. Оздоровление организма и методы лечения.** Традиционные методы лечения и оздоровления организма. Воздушные ванны, светолечение, гелиотерапия, водолечение, грязелечение. Фитотерапия. Лекарственные растения и растительные средства.

**Тема 9. Рациональная организация жизнедеятельности.** Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного труда. Группы работников умственного труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС. Уровень трудоспособности. Работоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели.

**Таблица 4 - Структура и содержание практической части учебной дисциплины:**

Темы дисциплины	Часы	Перечень ОПОП	Семестр	Аттестация
1.1 Библиотечно-информационная компетентность	1	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 1. Введение в валеологию	1	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни	2	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 3. Индивидуальные особенности человека	2	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 4. Двигательная активность и здоровье	2	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 5. Психологические основы здоровья	2	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 6. Основы рационального питания	2	Б-СС	5	A1, C3

Семинар 7. Оздоровление организма и методы лечения	2	Б-СС	5	A1, C3
Семинар 8. Рациональная организация жизнедеятельности	2	Б-СС	5	A2, C3

### **Семинар 1. Введение в валеологию.**

Правовые, социально-экономические, образовательно - воспитательные, семейные, медицинские, культурологические, юридические, экологические, личностные задачи государства по обеспечению здоровья населения.

### **Семинар 2. Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни.**

Признаки, по которым следует оценивать здоровье: физическое развитие, резервные возможности, уровень иммунной защиты, наличие хронических, врождённых заболеваний или дефектов развития.

### **Семинар 3. Индивидуальные особенности человека.**

Биоритмическая и психофизиологическая характеристика человека. Репродукция и сохранение вида.

### **Семинар 4. Двигательная активность и здоровье.**

Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему, ЦНС, опорно - двигательный аппарат. Принципы физической тренировки: сознательность, активность, систематичность, последовательность, комплексность. Обратимость тренировочных эффектов. Возрастные особенности двигательной активности (новорожденные, дети первого года жизни, дошкольники, школьники разных возрастов, взрослые). Физиологические принципы закаливания.

### **Семинар 5. Психологические основы здоровья.**

Психические нагрузки. Адаптация к стрессу. Оздоровляющий психический эффект: дыхательная психотехника и телесная психотерапия, психоэкология коллективов. Духовность, как основа здорового образа жизни. Аутотренинг. Средства психотренинга.

### **Семинар 6. Основы рационального питания.**

Производство современных продуктов питания: консерванты, антиокислители, загустители, регуляторы влажности, подсластители, красители, стабилизаторы, разрыхлители и другие факторы виртуального питания. Манипулированная питательность. Пищевые добавки и их классификация. Замороженные продукты. Факторы питания и рак. Проблемы веса. Ожирение. Идеальный вес.

### **Семинар 7. Оздоровление организма и методы лечения.**

Фитотерапия при лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения, мочевого выведения.

### **Семинар 8. Рациональная организация жизнедеятельности.**

Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента. Работоспособность в течении года. Рациональное использование каникул.

## **5.3 Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии**

В процессе обучения для достижения планируемых результатов освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- информационно-коммуникационная технология, в том числе визуализация, создание электронных учебных материалов;
- технология коллективного взаимодействия, в том числе совместное решение проблемных задач, ситуаций, кейсов;
- технология проблемного обучения, в том числе в рамках разбора проблемных ситуаций;
- технология адаптивного обучения, в том числе проведение консультаций преподавателя, предложение индивидуальных заданий;

В рамках перечисленных технологий основными методами обучения являются:

- работа в команде;
- опережающая самостоятельная работа;
- междисциплинарное обучение;

- проблемное обучение;
- исследовательский метод;

Текущая аттестация включает устный опрос студентов (групповой или индивидуальный) на практических занятиях (семинарах), тестирование (письменное или компьютерное) по соответствующим разделам дисциплины. Суммированные баллы, начисляемые по результатам регулярной проверки усвоения учебного материала, вносятся в аттестационную ведомость (на 8-й и 17-й неделе семестра). При выведении аттестационной отметки учитывается посещение студентом аудиторных (лекционных) занятий.

Семестровая аттестация предусмотрена в форме – экзамена. Для успешной сдачи экзамена студент должен посещать занятия, выполнять задания, получить положительные оценки на текущих аттестациях.

## **6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Подготовка к лекционным занятиям: работа с литературой по заданной теме, составление вопросов для анализа, опорных конспектов.
2. Доработка конспектов лекций: подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы.
3. Самостоятельное изучение отдельных тем учебной программы (или отдельных вопросов, проблем темы) с последующим контролем выполнения задания: предоставлением рефератов, комментариев или в виде устного ответа.
4. Конспектирование первоисточников, изучение научной, учебно- методической литературы.
5. Моделирование содержания темы: составление структурно- логических схем, таблиц, создание графиков, рисунков и т.п.
6. Подготовка к семинарским занятиям.
7. Выполнение контрольных домашних заданий.
8. Написание рефератов, докладов, сообщений.
9. Выполнение научно-исследовательских работ.
5. Определение валеологии.
6. Предмет валеологии.
7. Метод валеологии.
8. Цель валеологии.
9. Задачи валеологии.
10. Определяющие признаки наук о здоровье.
11. Проблема здоровья в науках о человеке.
12. Валеология как междисциплинарное научное направление.
13. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
14. Общая характеристика ветвей валеологии.
15. Характеристика медицинской валеологии.
16. Понятие о педагогической валеологии.
17. Цель и задачи валеологического обучения, воспитания и образования.

В ходе самостоятельной работы студенты очной формы обучения выполняют рефераты по одной из предложенных тем (на выбор) и контрольные работы по предложенным темам (на выбор). Контрольные работы и рефераты сдаются на проверку преподавателю, а затем происходит защита.

### **Тематика рефератов:**

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового

ребенка.

4. Стиль жизни – социально–психологическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы потребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально–экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Здоровье интимные отношения и способы их построения.
15. Наркомания как социальное зло.
16. Курение – как социальное зло в наше время.
17. Жить без алкоголя!
18. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
19. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
20. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
21. Проблемы женского алкоголизма.
22. Вред аборта как социальная проблема.
23. Вредные привычки – угроза здоровью.
24. Социально–психологическая категория. Вредные привычки.
25. О вреде курения.
26. Алкоголизм – болезнь или привычка.
27. Женщина с рюмкой. Женщина ли?
28. Стиль жизни. Курить ли?
29. Табак – враг здоровья.
30. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
31. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
32. Наркотики. «Святая» роль коммунистической наркомафии.
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их при- менения молодежью.
38. Курить и быть здоровым. Фитнес-тренинг.
39. Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
40. Как избежать беременности.
41. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
42. Женщина становится матерью.
43. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваниях.
44. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
45. СПИД – социальная болезнь XX века.
46. О системе закаливания П.К. Иванова.
47. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей в возрасте от 0 до 12 лет.
48. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
49. Ваши волосы и ваше здоровье.
50. Улучшение зрения по системе Брэгга.
51. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа

здорового образа жизни.

52. Тайнственная функция – восстановление собственного равновесия.
53. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
54. «Работа» с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
55. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
56. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
57. Психофизиологическое удовлетворение в семье.
58. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
59. Курение, потомство и мы.
60. Влияние стресса на здоровье человека.
61. Психология интимных отношений. Медико-социальные аспекты.
62. Рак против женщины, а что против рака?
63. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
64. Факторы, влияющие на здоровье человека. 65. Здоровый и нездоровый образ жизни (на примере 2-х семей).
66. Здоровье горожанина (на примере г. Москвы).
67. Болезни цивилизации Сердечно-сосудистые заболевания.
68. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
69. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.
70. Женщина и климакс.

#### **Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины**

1. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
2. Направления валеологии.
3. История валеологии.
4. Валеологические подходы в государственной деятельности.
5. Определение валеологии.
6. Предмет валеологии.
7. Метод валеологии.
8. Цель валеологии.
9. Задачи валеологии.
10. Определяющие признаки наук о здоровье.
11. Проблема здоровья в науках о человеке.
12. Валеология как междисциплинарное научное направление.
13. Взаимосвязь валеологии с другими науками.
14. Общая характеристика ветвей валеологии.
15. Характеристика медицинской валеологии.
16. Понятие о педагогической валеологии.
17. Цель и задачи валеологического обучения, воспитания и образования.

#### **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Организм человека как единое целое. Механизмы регуляции. Единство человека и среды.
2. Общие закономерности роста и развития.
3. Понятие «школьная зрелость» (функциональная, интеллектуальная, социальная).  
Нарушение иммунитета. Причины учащения аллергических заболеваний. Аллергены.
4. Понятие «физическая активность», основные виды физических упражнений, развитие мышечного аппарата у детей.
5. Школьная гигиена как составная часть педагогической валеологии. Предмет и задачи школьной гигиены. Содержание школьной гигиены.

6. Понятие «здоровье», формы здоровья (физическое, психическое, соматическое, нравственное, индивидуальное, популяционное).
7. Признаки здоровья, показатели состояния здоровья детей и подростков.
8. Роль генотипа и фенотипа в формировании показателей здоровья. Норма и болезнь. Физиологическая, среднестатистическая, индивидуальная нормы. Третье состояние (состояние предболезни).
9. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета.
10. Нарушение иммунитета. Причины учащения аллергических заболеваний. Аллергены.
11. Эмоции. Теории эмоций, нарушения в эмоциональной сфере.
12. Понятие «стресс». Физиологические механизмы стрессовых состояний. Дистресс.
13. Проявление детской нервности. Невроз и его фазы. Профилактика неврозов у детей.
14. Физиологические основы организации учебно-воспитательного процесса. Работоспособность ее изменение в течение дня, недели, года.
15. Психосексуальная и половая культура. Развитие сексуальности, половой цикл человека.
16. Болезни, передаваемые половым путем. Контрацепция.
17. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Эколого-зависимые заболевания.
18. Природа биологических ритмов. Нарушение биоритмов. Синхронизация биоритмов.
19. Оздоровительные системы. Традиционная и альтернативная медицина.
20. Основы рационального питания. Физиологическая роль питания. Режимы рационального питания.
21. Характеристика основных групп продуктов питания.
22. Современные теории питания.
23. Социально опасные привычки человека (наркомания, алкоголизм, курение - болезни химической зависимости).
24. Конституционная предрасположенность к заболеваниям.
25. Старение - закономерный этап развития.
26. Особенности труда психолога.
27. Здоровье психолога.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература**

- 1 Швецова М.Н. Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи [Электронный ресурс] / М.Н. Швецова. - М.: Прометей, 2013. - 188 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212910>
- 2 Щербланова Е.И. Неуспешные одаренные школьники [Электронный ресурс] / Е.И. Щербланова. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013. - 247 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=214543>
- 3 Антонов А.И. Микросоциология семьи.-М.: Инфра-
- 4 Антонов А.И. Микросоциология семьи.-М.: Инфра-М, 2013
- 5 Бурлачук.Л.Ф., Лукьянова.И.Е., Прохорова Э.М., Павелко Н.Н., Павлов С.О. Психодиагностика.-СПб.: Питер, 2012
- 6 Психология и педагогика.-М.: Кнорус, 2012
- 7 Семейное воспитание.-М.:Инфра-М, 2012
- 8 Социальная работа с различными группами населения.-М.: Кнорус, 2012
- 9 Социальнопедагогическая деятельность в учреждениях социальной сферы / под ред. И.А.Липского.- М.: Магистр, 2012

### **б) дополнительная литература**

- 1 Шаин Е. Г. Социальное обслуживание семьи и детей : учебное пособие / Е. Г. Шаин. — Тула : Издательство ТГПУ им.Л.Н.Толстого, 2013 <http://www.rucont.ru/efd/203451?children=0>
1. Торохтий В.С. Основы психолого-педагогического обеспечения

социальной работы с семьей: в 2-х частях. М., 2012

2. Хрестоматия. Семья: история и современность: Учебное пособие / Сост., коммент. и вступ. ст. Г.И. Климантовой, доктора политических наук, профессора. — М: Изд-во Российского государственного социального университета, 2011. — 324 с.

3. Штейн Т. Региональные центры «Семья»: Становление и развитие // Социальная работа. №3. 2012. С. 34.

4. Гурко Т.А. Трансформация брачно-семейных отношений // Россия: трансформирующееся общество. М. 2011. 283 с.

5. Судьба семьи - судьба отечества / Материалы международного Конгресса «Российская семья». М., 2012.- 232 с.

## **10 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **10.1 Полнотекстовые базы данных**

Национальный цифровой ресурс Руконт. Режим доступа [<http://www.rucont.ru/>].

Университетская библиотека он-лайн. Режим доступа [<http://www.biblioclub.ru/>].

## **11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

- аудитория, пригодная в техническом и санитарно-эксплуатационном плане для проведения занятий и оборудованная для работы с видео и/или презентационной техникой;
- презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);
- обеспечение доступа к основным коммуникациям связи: обеспечение доступа к электросети, наличие доступа для проводного подключения (покрытия для беспроводного подключения) к сети Интернет;
- рабочее место преподавателя;
- рабочие места студентов.

Техническое и лабораторное обеспечение – аудитория с мультимедийным оборудованием.

## **12 Словарь основных терминов**

APUD –система – Amine Precursors Uptake and Decarboxylating system.

АД – артериальное давление. Адаптация – приспособление живого организма к постоянно изменяющимся условиям существования во внешней среде, выработанное в процессе эволюции.

АДГ – антидиуретический гормон.

АДФ – аденозиндифосфорная кислота.

Акселерация – ускорение морфофизиологического развития детского организма или его отдельных физиологических и функциональных систем.

АКТГ – адренокортикотропный гормон.

Алкоголизм – болезненное пристрастие к спиртным напиткам, возникающее в результате нерешенных жизненных проблем, остановки личностного роста и стремления компенсировать недостаток положительных эмоций искусственным способом.

Антикоагулянты – вещества, снижающие свертывание крови.

Атрофия – процесс, характеризующийся уменьшением объема и размеров тканей и органов, а также выраженными в той ИЛИ ИНОЙ степени качественными изменениями в них. Различают возрастную, физиологическую атрофию и патологическую атрофию тканей, в основе которой лежит чаще всего нарушение питания и иннервации этих тканей.

АТФ – аденозинтрифосфорная кислота.

Аутогенная тренировка – метод психической саморегуляции организма, разработанный немецким врачом И. Шульцем на основе практики индийских йогов, на основе самовнушения в различных частях тела ощущения тепла и тяжести. Применяется для психического и физического

оздоровления организма.

Аэробные упражнения – вид физической нагрузки, при котором организму требуется наличие кислорода в течение продолжительного времени.

БАВ – биологически активные вещества. Бактериолиз – способность различать физических, химических и биологических агентов, убивать бактерии.

Бессознательное – открытая З. Фрейдом часть психической жизни, неосознаваемая человеком, но влияющая на его чувства и поступки.

Биологический возраст – интегральный показатель уровня здоровья, определяемый на основе комплекса физиологических и психических параметров. Позволяет оценить степень «износа» («сохранности») регуляторных и физиологических систем организма.

Болезнь – 1) жизнь, стесненная в своих проявлениях. Состояние дезадаптации, ограничения или утраты физических, эмоциональных, социальных и духовных компонентов здоровья; 2) нарушение гомеостатического равновесия организма человека со средой в результате неправильного образа жизни.

Валеологический портрет – комплексная характеристика индивидуума, включающая физические, психические, социальные и духовные параметры его здоровья и образа жизни.

Валеология – 1) наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и развития здоровья; 2) наука о личностном росте человека и самореализации его природных потенций на основе хорошего здоровья и моральных принципов.

ВВП – вторичный вызванный потенциал.

ВИП – вазоактивный интестинальный пептид.

Влагалище – женский половой орган.

ВНС – вегетативная нервная система.

ВП – вызванный потенциал.

ВПСП – возбуждающий постсинаптический потенциал.

Вытеснение – перевод негативного психического опыта из сознания в бессознательное. Вытесненное содержание оказывает тормозящее влияние на личностный рост.

ГАМК – гамма-аминомасляная кислота.

Гастрит – заболевание желудочно-кишечного тракта в результате нервного перенапряжения и нарушения кислотно-щелочного баланса от неправильного питания.

ГДФ – гуанозин дифосфат.

Гипотензивные препараты – лекарственные вещества, понижающие кровяное давление.

Гирудология – раздел зоологии, изучающий анатомию, физиологию и ареалы распространений пиявок.

Гирудотерапия – наука о лечении заболеваний человека с помощью медицинских пиявок.

Гирудофармакотерапия – наука о лечении различных заболеваний человека препаратами, приготовленными на основе биологически активных веществ, выделенных из медицинской пиявки.

Гистамин – биологически активное вещество, принимающее участие в аллергических и воспалительных реакциях, в организме человека в незначительных количествах поступает с пищей, частично синтезируется в кишечнике.

Голодание – лечебно-профилактическая процедура, применяемая для восстановления гомеостатического равновесия организма со средой. В христианской традиции известно под словом «пост».

Гомеостаз (гомеокинез) – динамическое постоянство внутренней среды организма, позволяющее сохранять стабильность системы в ходе жизнедеятельности.

Группа риска – группа людей, находящихся под воздействием факторов, угрожающих их здоровью или жизни.

ГЭБ – гематоэнцефалический барьер.

Движение – наряду с пространством и временем один из основных способов существования материи. Может осуществляться в материальных и психологических формах. В валеологии является системообразующим понятием.

Психологическое и физическое движение – основа валеологии.

Диетология – раздел валеологии, раскрывающий принципы рационального питания.

Дистресс – тяжелый, деструктивный стресс, ведущий к дезадаптации, срыву регуляторных механизмов, развитию заболеваний и, воз- можно, гибели организма.

ДК – дыхательный коэффициент. ДНК – дезоксирибонуклеиновая кислота.

ДО – дыхательный объем.

Донозологическое состояние – состояние, при котором здоровье обеспечивается путем напряжения адаптационных механизмов и систем регуляции гомеостаза.

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – специальный индекс, указывающий рабочий объём лёгких. Чем он выше, тем больше физическая выносливость человека. У здоровых людей ЖЕЛ составляет 3.000 – 3.500 куб. см, у легкоатлетов – 4.500, у пловцов – 5.000 – 6.000.

Закаливание – 1) воздействие на кожу в целях укрепления физического здоровья с помощью низких и высоких температур воды и воз- духа, а также различных видов массажа; 2) комплекс мероприятий, позволяющих повышать устойчивость организма к повреждающим факторам среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Здоровый образ жизни – модели и способы поведения человека, позволяющие сохранять, укреплять и развивать индивидуальное здоровье.

Здоровье – 1) состояние физического и психического комфорта человека, достигаемое в результате следования валеологическим принципам жизни. Является важнейшим условием осуществления личностного роста; 2) состояние полного физического, психического, социального, духовного благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ); состояние устойчивой адаптации организма к условиям среды обитания при стабильном функционировании всех физиологических систем, возможности роста и развития при максимальной продолжительности жизни.

Идентификация – бессознательный процесс отождествления со значимыми другими. Чаще всего наблюдается во взаимоотношениях родителей и детей.

Иммунитет – совокупность защитных механизмов (клеточных и гуморальных), оберегающих организм от инфекционных заболеваний и прочих вредоносных факторов.

Ингибиторы – веществ, тормозящие скорость или полностью угнетающие химические, физико–химические или биологические реакции.

Индекс развития человеческого потенциала (ИРЧП) – исчисляется на основе продолжительности жизни, реального душевого валового внутреннего продукта, уровня образования населения.

Интроекция – механизм психологической защиты, при котором человек руководствуется в своей жизни, главным образом, приказами и правилами внешних авторитетов, а не своими собственными. Инфильтрат – скопление клеточных элементов и жидкости в тканях и органах. Чаще всего инфильтрат имеет воспалительную природу.

Инцест – сексуальные связи между ближайшими родственниками, ведущие к кровосмешению и, в конечном счёте, к вырождению семьи.

Капилляры – самые тонкостенные сосуды с наименьшим диаметром, по которым движется кровь и лимфа. Диаметр самого маленького капилляра чуть больше диаметра эритроцита. Кислотно-щелочной баланс – главное условие существования внутренней среды организма. Основным поставщиком кислот в организм являются мясо-молочные продукты и дрожжевой хлеб. Щёлочи – фрукты и овощи.

Кодекс здоровья – свод правил поведения, позволяющих сохранять и развивать индивидуальное здоровье. Включает рефлексию, полноценную двигательную активность, оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание, закаливание и др.

Комплекс – совокупность жизненных представлений человека, оказывающих влияние на его поведение в реальной жизни. Образуется в детстве в результате неправильного воспитания или тяжелых болезней. Различают комплексы неполноценности, кастрации, сверхценных идей и др.

Конституция человека – естественный потенциал организма, продукт взаимодействия наследственности человека (генетического потенциала) и среды обитания, проявляющийся на

физическом, биоритмологическом, психическом уровнях организации.

Контрацепция – совокупность методов, позволяющих избежать нежеланного зачатия и беременности.

Либи́до – инстинктивное половое влечение, возникающее под влиянием восприятия лица противоположного пола или эротических фантазий.

Личностный рост – процесс психического развития человека, основанный на актуализации заложенных в нём природных способностей и дарований, достижения независимости, самостоятельности в суждениях и в действиях.

Личность – человек, достигший высокого уровня нравственного и интеллектуального развития, вносящий своей деятельностью вклад в развитие общества и других людей.

Массаж – воздействие на нервные рецепторы, расположенные в коже, мышцах и суставах.

Медитация – состояние глубокого погружения в объект в процессе его восприятия на основе сосредоточенного внимания. Обладает возможностью проникать в бессознательные сферы психики. Имеет выраженный оздоровительный эффект.

Микроциркуляция – процесс направленного движения различных жидкостей организма на уровне тканевых микросистем, ориентированных вокруг кровеносных и лимфатических микрососудов капилляров. Микроциркуляция тесно связана с микрогемодинамикой, особенно с обменом веществ и кислорода в тканях. Часто под микроциркуляцией подразумевают микрогемодиализацию, то есть направленное движение крови по капиллярам.

Нарциссизм – невротическое отклонение в личностном росте, характеризующееся самолюбованием, отсутствием критического взгляда на свои мысли и действия.

Невроз – болезненное состояние человека, характеризующееся нарушениями сначала в психической, а затем и в соматической сфере человека в результате неправильного воспитания и отклонения от валеологических принципов жизни.

Некроз – омертвление, отмирание части ткани или органа живого организма, сопровождающееся необратимым прекращением их жизнедеятельности.

Обжорство – неукротимая тяга к еде в результате заболевания неврозом.

Обмен веществ (метаболизм) – совокупность физических, химических и физиологических процессов превращения веществ и энергии в организме.

Образ жизни – система взаимоотношений человека с самим собой и факторами окружающего мира, способ переживания различных жизненных ситуаций. Включает в себя физический, психический, социальный и духовный компоненты.

Общий адаптационный синдром – совокупность неспецифических (универсальных) адаптационных реакций организма на действующие раздражители внешней и внутренней среды.

Онтогенез – процесс индивидуального развития организма от момента зачатия до смерти.

Оргазм – высший момент сексуальных переживаний, возникающих в момент эякуляции.

Организм – самостоятельная, открытая, саморегулирующаяся система, непрерывно взаимодействующая с окружающим миром и обменивающаяся с ним веществом, энергией и информацией.

Предболезнь – статус перенапряжения, функциональных сбоев адаптационных систем, ведущий организм к развитию дезадаптации.

Психоанализ – метод исследования психической жизни человека. Метод лечения нервов, основанный на осознании бессознательного психического содержания.

Психологическая защита – бессознательное стремление человека различными приёмами и способами избегать травмирующих переживаний и их осознания.

Рациональное питание – разнообразное питание с соблюдением режима, в полной мере удовлетворяющее потребности организма в питательных веществах и энергии, позволяющее поддерживать активность и оптимальную работоспособность.

Регенерация – обновление структур организма в процессе жизнедеятельности и восстановление тех структур, которые были утрачены или повреждены в результате травмы или болезни.

Регрессия – механизм психологической защиты, характеризуется уходом в детство и

оживлением способов приспособления, характерных для ранних этапов развития человека, в том числе и эмбриональных.

Самосознание (рефлексия) – способность к самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий и саморазвитию. Является ведущим компонентом здорового образа жизни.

Слияние – механизм психологической защиты, характеризуемый полным отождествлением с другим человеком, при котором человек не может отделить свои собственные мысли и чувства от мысли и чувства своего партнёра.

Стресс – 1) адаптационная реакция организма, развивающаяся при действии чрезвычайного по силе и значимости раздражителя (стрессора); 2) состояние нервного напряжения, вызываемого неблагоприятными внешними и внутренними факторами.

Точечный массаж – массаж, при котором оказывается воздействие не на всё тело, а только на биологически активные точки, связанные с важнейшими функциями организма. «Третье» состояние – промежуточный, переходный между здоровьем и болезнью статус. Включает донозологическое состояние и предболезнь.

Тромболизис – растворение тромба под воздействием биологически активных соединений.

Фаллос – мужской половой член.

Ферменты – вещества белковой природы, способные значительно ускорять химические реакции, протекающие в живых организмах.

Фрустрация – психическое переживание жизненной неудачи, возникающее при осуществлении профессионального или социального роста.

Характер – способ отношения человека к окружающему его миру. Суждение о выносливости на основе отношения к самому себе, к другому человеку, к материальным ценностям, особенностям поведения в критических ситуациях.

Химотрипсин – пищеварительный фермент, вырабатываемый поджелудочной железой.

Эдипов комплекс – понятие, введённое З. Фрейдом для обозначения сексуального влечения мальчика к своей матери.

Электры комплекс – понятие, введённое З. Фрейдом для обозначения сексуального влечения девочки к своему отцу.

Эустресс – «позитивный» стресс, мобилизующий организм, не ведущий к истощению ресурсов. На современном этапе выделяют реакцию тренировки (ответ на действие слабых для данного организма факторов) и активации (на средние по силе раздражители).