

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

А.А.Папфилов

« 10 » 04

2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ВАЛЕОЛОГИИ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (ЦПОИ)

Профиль/программа подготовки

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
6	3, 108	36	36		36	зачет
Итого	3, 108	36	36		36	зачет

Владимир 2015

24-

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Основы психологии и валеологии» являются:

- реализация ОПОП по ФГОС ВО, что можно рассматривать как процесс профессиональной реабилитации через профессиональное образование;
- ознакомление студентов с ограниченными возможностями здоровья с определённой суммой практических умений и навыков, необходимых для успешной учебной и учебно-профессиональной профессиональной деятельности;
- ознакомление студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с содержанием понятий и характеристик здоровья, здорового образа жизни;
- обеспечение мотивации обучающихся к улучшению индивидуального и общественного здоровья,
- овладение студентами с ОВЗ основами профилактики социально-значимых болезней.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Основы психологии и валеологии» относится к вариативной части учебного плана ОПОП (Б1.В.ОД.9) по направлению 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (ЦПОИ).

Для освоения дисциплины студенты с ОВЗ используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплины «Технологии специальных возможностей и безбарьерной среды».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание современных теоретических оснований создания доступной среды для людей с ОВЗ;
- знание нормативно-правовой базы в области социальной защиты и реабилитации инвалидов и других категорий лиц с ограничениями жизнедеятельности, в области создания доступной среды для людей с ОВЗ;
- знание принципов создания доступной (безбарьерной) среды жизнедеятельности для различных категорий лиц с ограничениями жизнедеятельности;
- умение анализировать законодательные акты, регламентирующие социальную политику в области создания доступной среды для людей с ограниченными возможностями;
- умение применять на практике технологии создания специальных возможностей и безбарьерной среды для людей с ограниченными возможностями;

- умение применять технологии безбарьерной среды в зависимости от специфики ограничения возможностей;

- владение навыками использования технологий актуализации ресурсов человека, общества и государства для создания безбарьерной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья;

- владение навыками оценки качества нормативно-правовых документов и эффективности процесса в области создания безбарьерной среды для людей с ОВЗ;

- владение технологиями профилактики социальной дезадаптации инвалидов и других категорий лиц с ограничениями жизнедеятельности.

Знания, полученные в ходе освоения дисциплины «Основы психологии и валеологии» служат теоретической и практической основой для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», а также производственной практики.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

#### **Общепрофессиональные:**

1. Способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения профессиональных задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-3);

2. Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5).

#### **Знать:**

- основы здорового образа жизни, факторов образа жизни влияющих на здоровье (ОК-5);

- характеристики здоровья, факторы риска, детерминирующие различные заболевания (ОК-5);

- основы рационального питания, физической культуры, охраны психического здоровья, обеспечивающих полноценное качество жизни (ОК-5);

- меры предупреждения вредных привычек, алкоголизма и наркомании в молодежной среде (ОК-5);

- современные тенденции в развитии современной науки психологии; цели, методологию и методы профессиональной деятельности психолога (ОК-3, ОК-5);

- основные сферы и виды деятельности психолога; особенности специфических особенностей решения комплексных задач в оказании психологической помощи различным категориями населения (ОК-5).

**Уметь:**

- разработать личную программу здоровья, режим питания, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, выбрать программу эффективной физической тренировки (ОК-5);

- использовать интернет-ресурсы и литературу для поиска, сбора и анализа информации с целью подготовки сообщений, докладов, рефератов (ОК-3, ОК-5);

- обосновывать актуальность задачи, на решение которой направлена работа (ОК-3);

- формулировать цели и задачи, на решение которых направлена психологическая помощь (ОК-3, ОК-5);

- подбирать методы и методики для решения поставленной задачи практической психологии (ОК-5);

- осуществлять поиск психологической информации и оформления научной мысли реферативного типа (ОК-3);

- планировать, проводить инновационную работу в области психологии и оформлять её результаты (ОК-5).

**Владеть:**

- навыками осуществления своей деятельности в различных сферах общественной жизни с учетом принятых в обществе моральных и правовых норм и ценностей (ОК-5);

- навыками критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-5);

- культурой поведения, способностью работать в коллективе, руководить людьми и подчиняться (ОК-3).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Контрольные работы	СРС	КП, КР		
1.	Предмет и задачи валеологии. Понятие о здоровье. Факторы, обуславливающие группы здоровья.	6	1-2	4	4			4	4/50%		
2.	Основы здорового образа жизни.	6	3-4	4	4			4	4/50%		
3.	Основы психического здоровья.	6	5-6	4	4			4	4/50%	Рейтинг – контроль № 1.	
4.	Вредные привычки, влияющие на здоровье. Репродуктивное здоровье.	6	7-8	4	4			4	4/50%		
5.	Предмет психологии как науки. Состояние, структура и методы современной психологии.	6	9-10	4	4			4	4/50%		
6.	Познавательные процессы.	6	11-12	4	4			4	4/50%	Рейтинг – контроль № 2.	
7.	Способности. Темперамент. Характер.	6	13-14	4	4			4	4/50%		
8.	Воля. Эмоции.	6	15-16	4	4			4	4/50%		
9.	Личность. Общение.	6	17-18	4	4			4	4/50%	Рейтинг – контроль № 3.	
ИТОГО:		6	18	36	36			36	36/50%	Зачет	

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Методологической основой ФГОС ВО является применение компетентностного подхода (способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в профессиональной области) и мультимедийных технологий на основе электронных образовательных ресурсов в сочетании с активными и интерактивными формами проведения занятий (компьютерные презентации и симуляции, дискуссии, разбор конкретных ситуаций, в т.ч. на жестовом языке). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах составляет не менее 50 % аудиторных занятий.

При проведении всех видов занятий со студентами-инвалидами по слуху применяются ординарные технологии обучения (ОТО): сурдоперевод, записывание лекций, использование надписей на экране (титров), демонстрация диапозитивов и диафильмов и др. Применение ОТО частично облегчает решение проблемы доступа к

информации для лиц с дефектами слуха, но не решает ее принципиально, поскольку они не обеспечивают существенного повышения качества обучения при заданном в образовательном учреждении уровне и темпе подачи и освоения знаний.

В этой связи существенную роль в создании безбарьерной образовательной среды призваны выполнять интенсивные технологии обучения (ИТО): компьютерные технологии; технологии проблемной ориентации и, частично «гувернерского» обучения; технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации (опорный конспект); технологии тотальной индивидуализации и др.

Особое место в обеспечении высшего качества образовательных и реабилитационных услуг для контингента со специальными потребностями должны занять высокие технологии обучения (ВТО): мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных баз данных, электронных пособий и учебников и адаптированного программно-аппаратного обеспечения и периферии; мультимедиа технологии в живом контакте педагога и учащегося и т.д. Применение ВТО оптимальным образом обеспечивает формирование у проблемных обучаемых лиц с дефектами здоровья императива генерирования и воспроизводства новых знаний, т.е. таких профессиональных качеств, которые наиболее востребованы на рынке интеллектуального труда.

Все формы аудиторных занятий с глухими и слабослышащими студентами ЦПОИ проводятся с помощью иллюстративно-демонстрационного метода учебной работы, характеризующегося применением ОТО (сурдоперевод), ИТО (CAIS, CASE, OLAP и OLTP - компьютерные технологии интеллектуальной поддержки, в частности принятия управленческих решений) и ВТО (анимации, демонстрация наглядных и интерактивных материалов с помощью мультимедийных и дистанционных образовательных технологий).

Система поддержки учебного процесса включает в себя: коррекционную составляющую, сурдоперевод, тьюторинг, записывание учебного материала.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций: проблемное изложение материала, постановку и разрешение проблем при активном участии студентов, а также такие формы активизации студентов как защита рефератов, презентации и доклады на студенческих научных конференциях, выполнение индивидуальных заданий, привлечение к выполнению НИРовских работ.

Для повышения эффективности самостоятельной работы формируется, регулярно пополняемая преподавателем библиотека информационных материалов.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Формами контроля освоения дисциплины «Основы психологии и валеологии» являются: рейтинг-контроль, реферат, зачет.

Текущий контроль студентов производится во время проведения практических занятий в форме:

- тестирования;
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- проверки составленных таблиц и схем;

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность) – своевременная сдача тестов и письменных домашних заданий.

Дополнительно оцениваются посещаемость, исполнительность, инициативность студента, его активность на практических занятиях, своевременная сдача письменных заданий.

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине «Основы психологии и валеологии» проходит в форме зачета, который включает в себя письменный ответ на один теоретический вопрос и защиту реферата.

Фонды оценочных средств, включающие задания к контрольным работам, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, включены в состав УМК дисциплины.

### ЗАДАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ СТУДЕНТОВ

Формой рейтинг-контроля уровня знаний студента с ОВЗ является контрольная работа по темам отдельных разделов изучаемой дисциплины. Она проводится в письменной форме в специально отведенное время на аудиторном занятии. На выполнение контрольной работы отводится 30 минут.

#### Рейтинг-контроль № 1

1. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;**
- В) человек;
- Г) жизнь клетки.

2. Что является объектом изучения валеологии?

А) все живое;

**Б) человек;**

В) здоровый образ жизни;

Г) вредные привычки.

3. Не относятся к признакам здоровья:

А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

Б) функционирование в пределах нормы;

В) наличие резервных возможностей организма;

**Г) регулярная заболеваемость.**

4. Укажите неверный уровень здоровья:

А) личное;

**Б) индивидуальное;**

В) общественное;

Г) групповое.

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

А) блаженство;

Б) пирвана;

**В) здоровье;**

Г) релаксация.

6. Здоровье человека на 50% зависит от:

А) наследственности;

**Б) образа жизни;**

В) медицины;

Г) внешней среды

7. «Валео» - в переводе с латинского означает:

**А) здоровье;**

Б) привет;

В) наука;

Г) человек.

8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

А) 50%;

Б) 30%

**В) 20%**

Г) 10%.



9. Выберите признак нездорового образа жизни:

- А) активная жизненная позиция;
- Б) несбалансированное питание;**
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность.

10. Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное;**
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное;
- Г) групповое, индивидуальное, собственное.

### Рейтинг-контроль № 2

1. Психология в системе естественных и общественных научных дисциплин.
2. Психика и мозг человека.
3. Человек как общественное существо, продукт истории человечества.
4. Взаимосвязь развития мозга и сознания человека. Условия возникновения сознания
5. Деятельность как детерминанта развития личности и сфера ее реализации.
6. Ценности, идеалы и интересы их роль в деятельности.
7. Исследования несознаваемых процессов Отечественными и зарубежными психологами
8. Законы Вебера-Фехнера, Стивенса, Забродина, их единство и противоречия.
9. Рефлекторная природа ощущений
10. Эффект Опуфривой
11. Объекты и фон восприятия.
12. Восприятие пространства и времени. Зрительные иллюзии.
13. Представления как результат обобщения образа.
14. Теории памяти
15. Запоминание и действие
16. И. П. Павлов и А. А. Ухтомский о механизмах мозговой деятельности, обеспечивающих сосредоточение на объекте
17. Непроизвольное и произвольное внимание: характеристика причин их вызывающих.
18. Проблемная ситуация и задача. Мышление и решение задач
19. Классические и современные теории мышления
20. Роль слова в формировании понятий

21. Активная роль воображения в проблемных ситуациях, характеризуемых дефицитами информации.

### **Рейтинг-контроль № 3**

1. Тенденции в развитии представлений о воле в истории науки.
2. Современные и классические зарубежные концепции эмоций.
3. Специфика психического отражения в эмоциях
4. Состояния организма и психики
5. Концепции личности, их классификация.
6. Саморазвитие и самореализация личности.
7. Историческая природа потребностей человека.
8. Формирования способностей, зависимость развития способностей от обучения.
9. Историческое содержание терминологии в учении о темпераментах.

### **ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ**

**Тема № 1: «Предмет и задачи валеологии. Понятие о здоровье. Факторы, обуславливающие группы здоровья»**

#### **Контрольные вопросы по теме № 1:**

1. Предмет валеологии: характеристики, цели, задачи изучения. Классификация, исторические предпосылки, связь с другими науками.
2. Валеология как учебная дисциплина и практика.
3. Определение здоровья. Социальное, физическое и психологическое здоровье, группы здоровья.
4. Экзогенные и эндогенные факторы нездоровья.
5. Личная ответственность человека за свое здоровье. Концепция охраны здоровья в РФ.
6. Античные и современные представления о здоровье.

**Тема № 2: «Основы здорового образа жизни»**

#### **Контрольные вопросы по теме № 2:**

1. Образ жизни, категории, зависимость здоровья человека от образа жизни, экономические, социальные и психологические предпосылки образа жизни человека.
2. Медицинские, психологические и педагогические предпосылки здорового образа жизни человека и его образ жизни как основа долголетия.

3. Основы рационального питания: принципы энергетической сбалансированности, сбалансированного отношения основных пищевых веществ, рационального суточного рациона.

4. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды в питании человека. Обмен веществ, болезни обмена веществ. Диета лечение и дань моде. Профилактика болезней обмена веществ.

5. Физическая активность, виды, значения для здоровья. Типы физических упражнений, условия их проведения.

### **Тема № 3: «Основы психического здоровья»**

#### **Контрольные вопросы по теме № 3:**

1. Основы психического здоровья: характеристики, факторы и методы укрепления.
2. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости.
3. Влияние стресса на здоровье человека.
4. Духовное и нравственное здоровье и нездоровье, характеристики, факторы влияющие на духовность и нравственность.

### **Тема № 4: «Вредные привычки, влияющие на здоровье. Репродуктивное здоровье»**

#### **Контрольные вопросы по теме № 4:**

1. Вредные привычки: курение, переедание, однообразное питание, малоподвижность, употребление спиртных напитков – как факторы разрушающие здоровье человека.
2. Механизмы вредного воздействия на организм, последствия. Вредные привычки и трудоспособность.
3. Зависимость физического и психологического здоровья человека от вредных привычек. Курение- как социальная проблема. Мотивация к жизни без вредных привычек.
4. Алкоголизм, наркомания как социальные проблемы. Значение для личности, семьи, общества.
5. Механизмы формирования зависимости. Типы наркотических веществ.
6. Влияние на организм. Проблемы противодействия алкоголизма и наркомании в молодежной среде.
7. Алкоголизм, наркомания и потомство. Медицинские, психологические аспекты воспитания антинаркотического поведения.

### **Тема № 5: «Предмет психологии как науки. Состояние, структура и методы современной психологии»**

#### **Контрольные вопросы по теме № 5:**

1. Описательная характеристика психических явлений, доступных психологическому изучению.
2. Сравнительный анализ и основные отличия обыденной и научной психологии.
3. Психологическая наука и психологическая практика.
4. Психология как наука о порождении, функционировании и структуре психики в деятельности субъекта (животных и человека).
5. Интроспекция как метод исследования психики.
6. Объективные методы исследования формирования и функционирования психических процессов.
7. Наблюдение, беседа, анализ продуктов человеческой деятельности и другие методы психологии.
8. Естественный и лабораторный эксперимент. Методы измерения психических процессов.

#### **Тема № 6: «Познавательные процессы»**

##### **Контрольные вопросы по теме № 6:**

1. Рефлекторная природа ощущений. Рецепторы и анализаторы. Отбор информации в ощущениях.
2. Адаптация. Сенсibilизация. Синестезия.
3. Предметность, целостность, константность, осмысленность восприятия. Направленность личности и восприятие, апперцепция.
4. Теории памяти.
5. Физические, химические и биологические теории механизмов памяти, представления памяти. Запоминание и действие.
6. Смысловое и механическое запоминание. Заучивание и приемы его организации.
7. Современные представления о нейропсихологических основах внимания. Свойства внимания. Социальная природа мышления. Мышление и личность.
8. Воображение как специфический человеческий вид деятельности.

#### **Тема № 7: «Способности. Темперамент. Характер.»**

##### **Контрольные вопросы по теме № 7:**

1. Устойчивость и постоянство темпераментов в ходе психического развития. Историческое содержание терминологии в учении о темпераментах.
2. Проблемы изменчивости темперамента. Роль наследственного фактора в происхождении свойств темперамента.
3. Черты характера и закономерная зависимость между ними. Социально-историческая обусловленность формирования черт характера.
4. Характер и темперамент.

5. Способности и деятельность.
6. Проблема измерения и определения способностей. Возможности компенсации способностей.
7. Талант, его происхождение и роль труда в его формировании и реализации.

#### **Тема № 8: «Воля. Эмоции»**

##### **Контрольные вопросы по теме № 8:**

1. Различные подходы к пониманию и исследованию воли. Реальности, с которыми связано понятие воли.
2. Развитие волевой регуляции в онтогенезе.
3. Волевые свойства личности, структура волевых качеств.
4. Биологическая целесообразность эмоций. Эмоции как внутренний регулятор деятельности.
5. Учение об аффектах Б. Спинозы.
6. Представление Ч. Дарвина о выражении эмоций.
7. Теория У.Джемса – Н.П.Ланге и ее роль в развитии представлений об эмоциях в позитивной психологии.

#### **Тема № 9: «Личность. Общение»**

##### **Контрольные вопросы по теме № 9:**

1. Многозначность понятия личности в современной психологии. Представления о генезисе и движущих сил развития личности.
2. Индивид как биосоциальная целостность. Социальные условия развития личности.
3. Общая характеристика понятий «социальная роль» и «социальный статус».
4. Классификация современных психологических теорий личности, ее основания.
5. Проявления общения в социуме.
6. Виды и формы делового общения: деловая беседа, деловые переговоры, деловое совещание, публичное выступление.
7. Вопросы собеседников, их психологическая сущность.
8. Психологические приемы влияния на партнера.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Понятие валеологии. Предмет изучения валеологии. Валеология как учебная дисциплина и как наука.
2. Взаимодействие валеологии с другими науками. Общее и специфическое.
3. Понятие «здоровье», характеристики здоровья. Определение уровня здоровья. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Образ жизни, понятие, основные мотивы формирования здорового образа жизни.

5. Нравственное и психическое здоровье: способы сохранения и укрепления.
6. Духовность и нравственность человека. Духовное здоровье и нездоровье.
7. Личная ответственность человека и факторы заболевания.
8. Нравственное здоровье и нездоровье: факторы их обуславливающие.
9. Сущность стресса, его влияние на здоровье человека.
10. Признаки психологического здоровья. Пути оптимизации психического здоровья.
11. Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса.
12. Питание и здоровье. Энергетическая и пищевая ценность рациона человека.
13. Значение белков, жиров, углеводов и формирование здоровья.
14. Роль воды, витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
15. Требования и правила питания. Влияние ожирения на здоровье.
16. Физическая культура и здоровье. Показатели хорошей физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки.
17. Физические нагрузки и их влияние на организм.
18. Сбалансированное питание, сущность, принципы.
19. Характеристики диет. Понятие «лечебная диета», диета в профилактических целях, голодная диета. Диета как необходимость и мода.
20. Закаливание как фактор укрепления здоровья. Реакция организма на охлаждение. Виды закаливающих процедур. Показания и противопоказания.
21. Влияние спорта на здоровье человека. Показания к занятию спортом.
22. Алкоголизм как результат вредной привычки. Последствия для здоровья человека. Стадии хронического алкоголизма. Профилактика алкоголизма.
23. Курение как вредная привычка. Последствия для здоровья человека.
24. Наркотики и наркомания как социальная проблема. Сущность и последствия.
25. Механизм формирования наркотической зависимости.
26. Планирование семьи, сущность. Принцип осуществления.
27. Определение сексуальности. Сексуальность и репродукция. Половая конституция.
28. Понятие и характеристики ответственного сексуального поведения.
29. Аборт, физический и нравственный аспекты. Осложнения и последствия.
30. Вакцинация, правила, виды. Значения вакцинации для здоровья человека.
31. Личная гигиена и здоровья. Основные правила ухода за телом, волосами, полостью рта. Гигиена одежды и обуви.
32. Факторы антинаркотического воспитания.
33. Профилактика венерических заболеваний.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие валеология.
2. Предмет изучения валеологии.
3. Валеология как учебная дисциплина и как наука. Взаимодействие валеологии с другими науками. Общее и специфическое.
4. Понятие «здоровье», характеристики здоровья.
5. Определение уровня здоровья. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни, понятие, основные мотивы формирования здорового образа жизни.
7. Нравственное и психическое здоровье: способы сохранения и укрепления.
8. Понятие о личности. Соотношение понятий: личность, индивид, индивидуальность.
9. Биологическое и социальное в структуре личности.
10. Активность личности, ее потребности, мотивы и цели.
11. Понятие о мотивации. Мотивационная сфера личности.
12. Разновидности мотивов человека.
13. Влияние мотивации на продуктивность деятельности. Закон Йеркса - Добсона.
14. Самосознание, самооценка и уровень притязаний личности.
15. Теоретические концепции темперамента.
16. Физиологические основы темперамента.
17. Тип высшей нервной деятельности и темперамента.
18. Роль темперамента в трудовой и учебной деятельности.
19. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.
20. Свойства темперамента.
21. Понятие о характере и его природа.
22. Структура характера.
23. Характер и темперамент.
24. Характер как результат воспитания.
25. Понятие о способностях.
26. Структура способностей.
27. Общие и специальные способности.
28. Формирование способностей, зависимость развития способностей от обучения.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### **Основная литература**

1. Бачков И.В., Гришпун И.Б., Пряхников Н.С. Введение в профессию «психолог»: Учебное пособие. М.: МПСИ, 2012. – 176 с. (Библиотека ВлГУ)
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М: Академия, 2013. – 214 с. (Библиотека ВлГУ)
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 213 с. (Библиотека ВлГУ)
4. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. практикум / Э.Н. Вайпер, Е.В. Вольнская. - 2-е изд., стер. - М. : Флинта, 2012. - 312 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2014. – 516 с. (Библиотека ВлГУ).

### **Дополнительная литература**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: «Академия», 2010. – 346 с. (Библиотека ВлГУ).
2. Бархасов Б.П. Введение в профессию психолога: Курс лекций. М.: МГЭИ, 2011. – 436 с. (Библиотека ВлГУ)
3. Карандашев В.Н. Психология: введение в профессию. М.: Смысл, 2010. – 224 с. (Библиотека ВлГУ).
4. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : [электронный ресурс] монография / Т.Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2011. - 353 с.

### **Интернет – ресурсы:**

1. <http://znanium.com/>
2. <http://www.diss.rsl.ru/>
3. <http://polpred.com/>
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. <http://grebennikon.ru/>
6. <http://www.iprbookshop.ru/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Программно-аппаратное обеспечение и мультимедийные средства компьютерных классов ауд. 221-2 и 223-2, реализующих ВТО.



2. Звукоусиливающая аппаратура, документ-камера и интерактивные доски Activ Board в ауд. 221-2 и 223-2, реализующих ИГО.

3. Программно-методическое обеспечение психологической диагностики и разгрузки НО и КЦ «Унисон», ауд. 519-2.


4. Набор слайдов, электронный конспект, задания к практическим работам, контрольные вопросы.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 15.03.04. – Автоматизация технологических процессов и производств для студентов Центра профессионального образования инвалидов


Рабочую программу составил к.п.н., доцент Акинина Е.Б.   
(ФИО, подпись)

Рецензент медицинский психолог ГКУЗ ВО ОПБ №1 Крылова Т.А.   
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии ЦПОИ, протокол № 5 от 10.04 2015 года.

Председатель комиссии  И.Н. Егоров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», протокол № 4 от 10.04 2015 года.

Председатель комиссии  В.Ф. Коростелев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № 8 от 8.04 2015 года.

Заведующий кафедрой АТП  В.Ф. Коростелев

Согласовано: директор ЦПОИ  И.Н. Егоров

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ВАЛЕОЛОГИИ»**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой АТП В.Ф. Коростелев  
Согласовано: директор ЦПОИ И.Н. Егоров

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой АТП В.Ф. Коростелев  
Согласовано: директор ЦПОИ И.Н. Егоров

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой АТП \_\_\_\_\_  
Согласовано: директор ЦПОИ \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой АТП \_\_\_\_\_  
Согласовано: директор ЦПОИ \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой АТП \_\_\_\_\_  
Согласовано: директор ЦПОИ \_\_\_\_\_



Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: \_\_\_\_\_  
(подпись, должность, ФИО)

а) основная литература: \_\_\_\_\_

б) дополнительная литература: \_\_\_\_\_

в) периодические издания: \_\_\_\_\_

г) интернет-ресурсы: \_\_\_\_\_