Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Валерьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 31.07.2026 11:32:16
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальность:	ВСЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
Специализация:	ВСЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Квалификация выпускника:	СПЕЦИАЛИСТ
Форма обучения:	ОЧНАЯ
Кафедра:	ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вологда
2025 г.

Составитель рабочей программы зав. каф., к.пед.н., доцент _____ /И.А. Макеева /

Рабочая программа дисциплины СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА разработана в соответствии с ФГОС ВО и составлена на основании учебных планов.

Рабочая программа одобрена на заседании научно-методического совета университета. Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического совета _____ /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной деятельности _____ /О.И. Лихачева/

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Сохранение здоровья и жизненного оптимизма» является формирование у студентов необходимого уровня теоретической и практической компетентности по проблемам сохранения психического и физического здоровья в процессе профессиональной деятельности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1, является дисциплиной по выбору.

Для освоения данной дисциплины как последующей необходимо изучение дисциплины «Психология профессиональной деятельности». Освоение данной дисциплины как предшествующей необходимо для прохождения производственной практики.

Освоение дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем для достижения поставленных целей.

Знает принципы и методы эффективного планирования времени.

Умеет планировать и организовывать свое рабочее и личное время.

Владеет навыками тайм-менеджмента.

УК-6.2 Определяет задачи саморазвития и профессионального роста.

Знать способы оценки индивидуального личностного потенциала, уровня профессионального развития.

Уметь определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе самооценки и уровня притязаний.

Владеть технологией разработки программ саморазвития и профессионального роста.

УК-6.3 Использует основные возможности и инструменты образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей.

Знать основные возможности и инструменты непрерывного образования.

Умеет планировать свою личностную и профессиональную траекторию развития; расставлять приоритеты.

Владеть технологией построения индивидуализированной траектории профессионального и личностного роста в системе непрерывного образования.

УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1 Использует средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья..

Знать роль и значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, профессионально-личностного развития.

Уметь самостоятельно подбирать различные комплексы физических упражнений для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья,

профилактики профессиональных заболеваний и восстановления работоспособности.

Владеть основами методики организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту для сохранения и укрепления здоровья на основе здоровьесберегающих технологий.

УК-7.2 Соблюдает для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности нормы здорового образа жизни.

Знать основные характеристики видов физических упражнений, принципы распределения физических нагрузок.

Уметь грамотно распределять физические нагрузки.

Владеть способами осуществления самоконтроля за состоянием своего организма в процессе выполнения различных комплексов физических упражнений.

УК-7.3 Поддерживает уровень физического развития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать основы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания для самостоятельного выбора физических упражнений, повышающих индивидуальный уровень физической подготовленности.

Уметь самостоятельно совершенствовать основные физические качества, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и состояния здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ (72 часа), в том числе в семестрах:

2025-2026 уч. год

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект, контрольная работа	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
4	2	72	16	16	-	40	-	-	зачет

С 2026-2027 уч. года

Семестр	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект, контрольная работа	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
4	2	72	12	12	-	48	-	-	зачет

2025-2026 уч. год

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Се-местр	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	**Раздел.1. Теоретические основы сохранения физического и психического здоровья**	**4**	**52**		
	Тема 1.1. Концептуальные подходы к определению сущности здоровья		8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Устный опрос
	Лекция 1. Теоретические подходы к пониманию физического и психического здоровья. Факторы физического здоровья. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни. Составляющие психического		2		

	здоровья.				
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 1.		6		
	Тема 1.2. Критерии и показатели психического здоровья. Факторы нарушения психического здоровья		10	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Устный опрос
	Лекция 2. Критерии и показатели психического здоровья. Факторы нарушения психического здоровья.		2		
	Практическое занятие 1. Критерии психического здоровья по версии ВОЗ. Объективные и субъективные факторы, способствующие нарушению психического здоровья и их характеристика.		2		
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 2 и интернет-ресурсов по теме лекции.		6		
	Тема 1.3. Ортобиотика – наука о самосбережении здоровья и сохранении жизненного оптимизма		12	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	
	Лекция 3: Основы ортобиотики, как науки. Составляющие ортобиотики. Принцип триединства здоровья в ортобиозе.		2		
	Практическое занятие 2: Технология здоровьесбережения В. М. Шепеля - «коэффициент выживаемости» для конкретного индивида.		2		
	Самостоятельная работа: разработка индивидуально-технологической карты самосбережения здоровья «Мой оптимальный режим дня по «формуле выживаемости». Форма-мультимедийная презентация		8		
	Тема 1.4. Профессиональные риски и их роль в психическом здоровье специалиста		10	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Устный опрос
	Лекция 4: Профессиональные риски и психическое здоровье. Рискология, ее характеристика, как отрасли научного знания. Причины и факторы профессиональных рисков. Профессиональные риски и их виды. Приемлемые риски, их характеристика. Меры профилактики профессиональных рисков.		2		
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 4		8		
	Тема 1.5. Причины стрессов и стрессовых состояний в профессиональной деятельности		6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Устный опрос
	Лекция 5: Стрессы и их влияние на психическое здоровье. Виды профессиональных стрессов: информационные стрессы, стрессы достижений. Предрасположенность к стрессам.		2		
	Практическое занятие 3: Роль стрессов в нарушении психического здоровья. Признаки нарушения психического здоровья.		2		
	Самостоятельная работа: составление развернутого конспекта на тему «Современные подходы к понятию «стресс», «стрессовый сценарий».		2		
	Тема 1.6. Сущностные характеристики психоэмоционального выгорания: причины и последствия		6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Устный опрос
	Лекция 6: Психоэмоциональное выгорание и его характеристика. Характеристика психоэмоционального выгорания. Трехмерная модель психоэмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редуцирование личных достижений.		2		

	Практическое занятие 4: Причины психоэмоционального выгорания: социальная незащищенность, зависимость от клиентов и руководства, чувство несправедливости и др. Личностные предпосылки к психоэмоциональному выгоранию: склонность к интроверсии, низкая личностная выносливость, отсутствие индивидуальных стратегий сопротивления психоэмоциональному выгоранию.		4		
2	**Раздел 2: Технологии предупреждения нарушений психического здоровья и сохранения жизненного оптимизма**	**4**	**20**		
	Тема 2.1. Стратегии сохранения психического здоровья		2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Устный опрос
	Лекция 1. Условия сохранения психического здоровья. Формирование индивидуальных стратегий сопротивления стрессам и напряженной трудовой деятельности. Позитивная личностная направленность. Формирование способов ненасильственной коммуникации и разумных профессиональных и личностных потребностей.		2		
	Тема 2.2. Способы сохранения психического и физического здоровья		4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Устный опрос
	Лекция 2. Основные подходы к определению способов сохранения физического и психического здоровья. Оптимальный двигательный режим. Антистрессовые мероприятия. Классификация методов саморегуляции. Роль дыхания в управлении стрессом. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления Методы релаксации. Методы самовнушения. Технологии разработки программ профилактики нарушений психического здоровья. Метод позитивной коннотации. Метод самопрограммирования. Методы коррекции психоэмоционального состояния и их использование при составлении программ профилактики нарушений психического здоровья.		2		
	Практическое занятие 1.Тайм-менеджмент – технология управления временем.		2		
	Тема 2.3. Разработка и защита программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма		14	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Устный опрос
	Практическое занятие 2.Публичная защита индивидуальной программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма		4		
	Самостоятельная работа: составление индивидуальной программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма в соответствии с требованиями		10		
	ИТОГО		**72**		

С 2026-2027 уч. года

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Се-местр	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
	Тема 1.1. Подходы к определению сущности здоровья	4	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Письменная проверочная работа

	Лекция 1. Теоретические подходы к пониманию физического и психического здоровья. Факторы физического здоровья. Здоровый образ жизни как основное условие здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни. Составляющие психического здоровья.		2		
	Практическое занятие 1. Анализ состояния общественного здоровья за последние три года.		2		
	Тема 1.2. Здоровый образ жизни	4	14	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Письменная проверочная работа
	Лекция 2. Правовые основы поддержания здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Мотивация ведения здорового образа жизни.		4		
	Практическое занятие 2. Составить меню на неделю по формуле калорийности ВОЗ.		2		
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 2 и интернет-ресурсов по теме лекции.		8		
	Тема 1.3 Психическое и психологическое здоровье	4	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Индивидуальное творческое задание
	Лекция 3: Сущность психического и психологического здоровья. Стрессы и их влияние на психическое здоровье. Виды профессиональных стрессов: информационные стрессы, стрессы достижений. Повышение стрессоустойчивости.		4		
	Практическое занятие 3. Подготовить презентацию на тему «Способы сохранения психологического здоровья».		4		
	Тема 1.4. Ортобиотика – наука о самосбережении здоровья и сохранении жизненного оптимизма	4	46	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Письменная проверочная работа
	Лекция 4: Основы ортобиотики, как науки. Составляющие ортобиотики. Принцип триединства здоровья в ортобиозе. Технология здоровьесбережения В. М. Шепеля - «коэффициент выживаемости» для конкретного индивида.		2		
	Практическое занятие 4. Разработать индивидуальную программу здоровьесбережения и сохранения жизненного оптимизма (ортобиоза).		4		
	Самостоятельная работа: разработка индивидуально-технологической карты самосбережения здоровья «Мой оптимальный режим дня по «формуле выживаемости».		40		
	Итого		**72**		

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

5.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для текущего контроля представлен в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

5.2. Перечень контрольных вопросов и заданий для промежуточной аттестации

5.2.1 Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

-практические задания, требующие практического решения и ответа в письменной форме;

-тесты, проводимые в письменной или электронной форме.

Практические задания,
требующие практического решения и ответа в письменной форме

Форма проведения зачета - защита индивидуальной программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма, позволяющей студенту оптимизировать режим своего дня и избежать профессиональных деформаций.

Структура программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма

Индивидуальная программа сохранения здоровья и жизненного оптимизма

Цель программы: формирование умений самосохранения здоровья и жизненного оптимизма.

Задачи:

1) изучить теоретический материал по основам ортобиотики и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости;
2) на основе самоанализа составить индивидуальную программу сохранения здоровья и жизненного оптимизма по заданной структуре.
3) Публично защитить программу сохранения здоровья и жизненного оптимизма.

Направления реализации программы:

- умение укреплять свое физическое здоровье;
- умение грамотно и разумно распределять своё время;
- умение эффективно использовать меры профилактики личной профессиональной деградации и профессиональной усталости (релаксация +катарсис).

Пути и способы достижения результата:

1) прослушать лекционный материал, изучить литературные источники и интернет ресурсы (найти полезные информационные источники для текущего и дальнейшего изучения. Определить подходящие для себя техники, методики, технологии и т.д.);
2) освоить и продемонстрировать техники, приемы, технологии в рамках практических занятий;
3) апробировать (определить основные практики сохранения здоровья и жизненного оптимизма для применения отобранных для себя техник, приемов, технологий).

Результат:

Спрогнозировать ожидаемый результат в соответствии с направлениями реализации программы.

Вывод.

Приложения (могут содержать бланки диагностических методик, освоенных техник, список источников, примеры упражнений, видеоматериалы и т. д.)

5.2.2 Оценивание уровня сформированности индикаторов компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе проведения промежуточной аттестации представлено в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Библиографическое описание по ГОСТ	**Кол-во экземпляров в НБ ВоГУ**
1	**2**
Рекомендуемая литература 1.Бойко, О. В. Охрана психического здоровья : учебное пособие для вузов / О. В. Бойко. - Москва: Academia, 2004. – 265 с.	32

2.Теория и технологии медико-социальной работы : учебник и практикум для вузов /под ред. А.В.Мартыненко. – Москва : Юрайт, 2020. – 339 с. – URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-tehnologii-mediko-socialnoy-raboty-466224#page/13	ЭБС «Юрайт»
3. Профессиональные риски специалистов социальной сферы и профилактика их последствий: учебное пособие / С. И. Михайлова, А. Н. Зайцева, И. Н. Соколова, Т. М. Узорова. - Вологда: ВГПУ, 2013. – 91 с. – URL: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/mihajlova/book2/2013_mihajlova_prof_risk.pdf	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4. Марчук, Н. Ю. Основы психологии в социальной работе и социальной безопасности : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Марчук. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 76 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/92729	ЭБС «Лань»

6.2. Информационное обеспечение

1. Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт. – URL: http://www.who.int/ru/

2. Министерство здравоохранения РФ: официальный сайт. – URL: https://www.rosminzdrav.ru/

6.3. Программное обеспечение (лицензионное)

Windows 7 (подписка DreamSpark 1203905817), LibreOffice (лицензия GPL), Adobe Reader (лицензия GPL).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

№№ п/п	Перечень основного оборудования
1	**2**
1.	компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран, аудиторная доска

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВНОСИМЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор рабочей программы дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1.	Внесены изменения в - п.4 Структура и содержание учебной дисциплины - п.5 Контрольные вопросы и задания - п.6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины	Протокол заседания Ученого совета университета от «08» мая 2026 г. № 10	И.А. Макеева	Н.В. Носова