

**Учебно-тематический план  
курсов профессиональной переподготовки  
«Здоровьесберегающие технологии»**

**Цель:** Повышение квалификации специалистов в области здравоохранения, психологии, педагогики, физической культуры и спорта, социальной работы для ведения занятий по основам здорового образа жизни с широкими слоями населения для формирования устойчивого положительного состояния в психической, физической и эмоциональной сферах человека, воспитание активной жизненной созидательной позиции, а так же профилактики заболеваний и осложнений.

**Категории слушателей:** лица со средним или высшим профессиональным образованием в области здравоохранения, педагогики, психологии, физической культуры и спорта.

**Срок обучения:** 72 часа.

**Режим занятий:** 2 часа в день.

**Форма обучения:** очная форма обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день, плюс семинары и практические занятия 1 раз в две недели.

**Место проведения и время:**

№	Наименование разделов и дисциплин	Лек.	Сем.	Зачёт	Всего часов
1.	<b>Раздел 1. Основы анатомии и физиологии</b>				16
1.1.	Единство уровней организации организма - основа жизни				
1.2.	Основные этапы развития организма человека				
1.3.	Строение и функционирование опорно-двигательного аппарата человека в онтогенезе				
1.4.	Система кровообращения				
1.5.	Система дыхания				
1.6.	Пищеварение, обмен веществ и энергии, выделение				
1.7.	Сенсорные системы организма				
1.8.	Регуляторные механизмы человеческого организма				
2.	<b>Раздел 2. Психофизиология здоровья, функциональных состояний и эмоций</b>				6
3	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни</b>				28
3.1.	Комплексные системы оздоровления личности				
3.2.	Болезни и их психоэмоциональные причины				
3.3.	Вредные привычки и способы их профилактики и преодоления				
3.4.	Здоровое питание. Очищение организма				
3.5.	Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии				
3.6.	Физические упражнения в системе оздоровления. Оздоровительное дыхание				
3.7.	Частные методики психофизической регуляции				
3.8.	Арттерапия в системе оздоровительных занятий (живопись, стихосложение, пение и бальные танцы)				
3.9.	Методы и формы тестового контроля				
4	<b>Раздел 4. Психология и педагогика</b>				8
4.1.	Основные подходы к изучению личности.				
4.2.	Строение личности: основные теоретические подходы				
4.3.	Развитие личности.				
4.4.	Развитие познания: познание и образ				
4.5.	Развитие познания: познание и речь				

4.6.	Общее представление об универсальных психических процессах и основные подходы к их изучению				
4.7.	Педагог как субъект педагогической деятельности				
4.8.	Профессиональные и личностные качества и способности педагога				
4.9.	Профессиональная компетентность и педагогическое мастерство				
4.10	Подготовка и профессиональное становление личности педагога				
4.11	Роль самообразования и самовоспитания в становлении педагога-профессионала				
5	<b>Раздел 5. Средства и системы оздоровления</b>				14
5.1	Ресурсы здоровья. Здоровье как междисциплинарная область исследований.				
5.2.	Древнейшие учения о здоровье				
5.3.	Искусство здоровья в современном мире				
5.4.	Гигиена и очищение организма				
5.5.	Гимнастика и жизненная энергия				
5.6.	Успешность и социальное благополучие				
5.7.	Духовное здоровье и самоактуализация				
	<b>Итого:</b>				72

## **Учебная программа курса «Педагогические здоровьесберегающие технологии»**

### **1. Введение**

**Цель** - повышение квалификации специалистов в области здравоохранения, психологии, педагогики, физической культуры и спорта, социальной работы для ведения занятий по основам здорового образа жизни с широкими слоями населения для формирования устойчивого положительного состояния в психической, физической и эмоциональной сферах человека, воспитание активной жизненной созидательной позиции.

**Задачи:** 1. Способствовать подготовке духовно-нравственного, физически здорового специалиста, способного не только профессионально творчески созидать, но и определять стратегию, тактику сохранения и приумножения своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к установке на здоровый образ жизни;

3. Овладение системой средств оздоровления, практическими умениями и навыками, обеспечивающими высокий уровень физического состояния и психического благополучия;

4. Оздоровление физического тела с помощью организации здорового образа жизни, рационального питания, двигательного режима, дыхательных упражнений.

5. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, научить оценивать состояние здоровья и давать комплекс рекомендаций по его укреплению.

Программа курса рассматривается как один из компонентов гуманитарного образования, который проявляется через формирование общечеловеческих ценностей (духовное, нравственное, психическое и физическое здоровье).

### **2. Содержание дисциплин**

#### **Раздел 1. Основы анатомии и физиологии**

##### **Уровни организации организма и общие закономерности роста и развития**

**Тема 1.1. Единство уровней организации организма - основа жизни.**

**Тема 1.2. Основные этапы развития организма человека.**

**Изменение строения и функционирования основных систем организма в онтогенезе.**

**Тема 1.3. Строение и функционирование опорно-двигательного аппарата человека в онтогенезе**

**Тема 1.4. Система кровообращения**

**Тема 1.5. Система дыхания**

**Тема 1.6. Пищеварение, обмен веществ и энергии, выделение**

## **Тема 1.7. Сенсорные системы организма**

## **Тема 1.8. Регуляторные механизмы человеческого организма**

## **Тема 1.9. Высшая нервная деятельность (психологические аспекты поведения)**

### **Раздел 2. Психофизиология здоровья**

Тема 1. Предмет и задачи психофизиологии. Определение психофизиологии. Проблема соотношения мозга и психики. Современные представления о соотношении психического и физиологического.

Тема 2. Системные основы психофизиологии. Функциональная система как физиологическая основа поведения. Системный подход к проблеме индивидуальности. Информационная парадигма. Межнейронное взаимодействие и нейронные сети. Системный подход к решению психофизиологической проблемы.

#### **Психофизиология функциональных состояний и эмоций**

Тема 1. Психофизиология функциональных состояний. Определение функционального состояния. Роль и место функционального состояния в поведении. Модулирующая система мозга. Нейрофизиологические механизмы регуляции бодрствования. Методы диагностики функциональных состояний.

Тема 2. Психофизиология стресса. Определение адаптации. Условия возникновения стресса. Общий адаптационный синдром. Стадии возникновения стресса. Особенности острого и хронического стресса. Копинг. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Влияние социально значимого стресса на восприятие эмоциональной информации. Центральная регуляция стрессовых реакций. Центральные механизмы адаптации.

#### **Психофизиология эмоционально-потребностной сферы**

Тема 1. Психофизиология эмоций. Эмоция как отражение актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения. Морфофункциональный субстрат эмоций. Теории эмоций. Индивидуальные особенности взаимодействия структур мозга, реализующих функции эмоций как основу темпераментов.

Тема 2. Психофизиология потребностей. Определение и классификация потребностей. Психофизиологические механизмы возникновения потребностей. Мотивация как фактор организации поведения.

#### **Психофизиология познавательной сферы**

### **Раздел 3. Основы здорового образа жизни**

#### **Раздел 4. Психология и педагогика**

##### **Педагогика**

### **Раздел 5. Средства и системы оздоровления**

#### **4. Контрольные задания.**

## **Контрольные задания по дисциплине «Основы здорового образа жизни».**

1. Общие положения оздоровительной программы.
2. О системе оздоровления. Болезни и их психоэмоциональные причины.
3. Понятие здорового образа жизни.
4. Вредные привычки и способы их преодоления.
5. Основы здорового питания.
6. Методы очищения различных систем организма.
7. Физические упражнения в системе оздоровления.
8. Оздоровительное дыхание.
9. Укрепление органов и тканей.
10. Практические навыки психокоррекции.
11. Настройки и релаксации.
12. Традиционные и нетрадиционные методы лечения.
13. Живопись, стихосложение, пение и бальные танцы в системе оздоровительных занятий.
14. Методы и формы тестового контроля.
15. Тесты на физическую подготовку.

## **Список рекомендуемой литературы:**

### **5.1. Основная**

1. Безопасность жизнедеятельности: в вопросах и ответах, задачах и решениях. - Учебное пособие // А.Г. Горбунов, В.И. Дьяков, В.Н. Ларионов, Г.В. Попов, А.К. Соколов, В.П. Строев, А.И. Тихонов, К.В. Чернов. - Иваново: ИГЭУ, 2000. - 408 с.
2. Оценка уровня здоровья: Метод, указания к лабораторным работам по курсу "Основы здорового образа жизни" / Иван. гос. энерг. ун-т; Сост. Г.В. Попов, Е.А. Пышненко, И.А. Холостова. - Иваново, 1999. - 48 с.
3. Оценка сбалансированности питания: Метод, указания к лабораторным работам по курсу "Основы здорового образа жизни" / Иван. гос. энерг. ун-т; Сост. Е.А. Пышненко. - Иваново, 2000. - 32 с.
4. Оценка вариабельности ритма сердца: Метод, указания к лабораторной работе по курсу "Основы здорового образа жизни" / Иван. гос. энерг. ун-т; Сост. Е.А. Пышненко. - Иваново, 2001.-32 с.

### **5.2. Дополнительная, для самостоятельного изучения**

1. Питер Дарман. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. - М.: ООО Изд-во Яуза, Формула - Пресс. 2000 - 352 с.