



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Т.В. Карасева  
(подпись)

« 19 » июня 20 19 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология здоровья**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Лечебно-оздоровительная физическая культура

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

---

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является привитие студентам знаний, умений и навыков в решении задач, связанных с психологическим обеспечением здоровьесберегающей среды.

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

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

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Спортивная медицина», «Патология детского возраста», Государственная итоговая аттестация.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями в области анатомии человека, физиологии человека, безопасности жизнедеятельности, полученными ранее в ходе предшествующего обучения.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний;

Уметь: ориентироваться в основных принципах здорового образа жизни;

Владеть: навыками организации безопасной активности человека.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 способен выбирать и применять на практике методы и средства лечебно-оздоровительной ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей.

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- значение психологии здоровья в области научного познания и основные понятия предмета «Психология здоровья» (ПК-4);
- различные аспекты психического здоровья личности (ПК-4);
- роль психологических факторов в сохранении, укреплении и развитии здоровья (ПК-4);
- понятия физического, психического и социального здоровья (ПК-4);
- индивидуально-типологические аспекты психического здоровья (ПК-4);
- социально-психологические закономерности формирования здорового образа жизни (ПК-4);
- психолого-педагогические условия и факторы, формирующие здоровый образ жизни (ПК-4).

**Уметь:**

- определять поведенческие стереотипы, направленные на преодоление болезни и поддержание здоровья (ПК-4);
- составлять индивидуальную программу коррекции образа жизни (ПК-4);
- проводить профилактические мероприятия аддиктивного поведения (ПК-4);
- определять психологические типы и акцентуации личности (ПК-4);
- проводить учебные занятия с учетом здоровьесберегающих технологий (ПК-4).

**Иметь:**

- навыки владения методиками диагностики психического здоровья (ПК-4);
- навыки владения методикой пропаганды здорового образа жизни в условиях образовательных учреждений (ПК-4);



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

- навыки владения методами психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности (ПК-4).

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины по заочной форме обучения составляет 3 зачетные единицы (108 академических часа).

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

4.1.1. Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Введение в психологию здоровья	3	2		
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	4		2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
3.	Психология здорового образа жизни	4		2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Профилактика аддиктивного поведения	4	2		
5.	Психическая саморегуляция и здоровье	4		2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Психическое здоровье студентов	4	2		
7.	Психолого-педагогические основы формирования здоровья	4		2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого по дисциплине:			6	8	Экзамен

##### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

###### Тема 1. Введение в психологию здоровья

Понятие о психологии здоровья. Цели и задачи психологии здоровья. Значение здоровья и подходы к его определению. Психологические факторы здоровья. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни Критерии психического и социального здоровья.

###### Тема 2. Физическое, психическое и социальное здоровье

Раскрытие понятий: «физическое здоровье», гармонии личности, психологическая устойчивость. Факторы физического здоровья. Двигательная активность, оценка и самооценка физического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества

###### Тема 3. Психология здорового образа жизни

Понятие «образ жизни». Основные составляющие образа жизни. Уровень, качество и стиль жизни. Конституция человека. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Уход за кожей, ногтями, волосами, полостью рта. Закаливание организма. Специальные и неспецифические закаливающиеся мероприятия. Двигательная активность и здоровье. Понятия «гиподинамия» и «гипокинезия». Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Гендерные особенности отношения к здоровью. Влияния возраста и профессиональной деятельности на отношение к здоровью.

###### Тема 4. Профилактика аддиктивного поведения

Психологические основы, профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Психологические модели аддиктивного поведения (успокаивающая, коммуникативная,



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

активирующая и др. модели). Основные принципы первичной профилактики зависимого поведения. Курение и алкоголь. Стадии развития зависимости от наркотических веществ. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.

**Тема 5. Психическая саморегуляция и здоровье**

Концепции психической саморегуляции. Самоуправление и саморегулирование. Виды психической саморегуляции: аутогенная тренировка, биологическая обратная связь, медитация, йога, идеомоторная тренировка, визуомоторная тренировка поведения.

**Тема 6. Психическое здоровье студентов**

Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

**Тема 7. Психолого–педагогические основы формирования здоровья семьи**

Воспитание направленности и мотивации на здоровье. Здоровьесберегающие технологии. Организационно-педагогические и психолого-акмеологические условия формирования здоровья. Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения: печатные, устные, изобразительные и смешанные. Урок как форма гигиенического воспитания и обучения.

**5. Образовательные технологии**

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>

2. Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283>

Дополнительная литература:

1. Иванова М.Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М.Г. Иванова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413>.

2. Фролова Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2771-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477464>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории:



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

---

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

**Авторы рабочей программы дисциплины:** доктор медицинских наук, доктор психологических наук, профессор С.Н. Толстов, кандидат педагогических наук, доцент С.Ю. Толстова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

« 4 » июня 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)