



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:  
Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись) Т.В. Карасёва

«30» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психоконсультирование в рекреации**

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



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является привитие студентам знаний, умений и навыков в установлении и коррекции какого-либо нарушения в психическом развитии.

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

Дисциплина «Психоконсультирование» является дисциплиной части ОП, формируемой участниками образовательных отношений. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Социальная медицина», «Профилактика наркомании средствами спорта». Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Психология и педагогика физической культуры».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать: основы медицинских знаний;

Уметь: ориентироваться в вопросах здорового образа жизни;

Владеть: навыками психотерапии.

### **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 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:**

- основные психотерапевтические школы и направления, их подходы к пониманию человеческой природы (ПК-4);

- основные цели, задачи, подходы к консультированию и практические возможности данных направлений (ПК-4);

- показания к проведению психологического консультирования в различных ситуациях (ПК-4);

- принципы организации процесса консультирования (ПК-4);

- границы компетенции психологов в использовании психотерапевтических подходов (ПК-4);

- профессионально-этические принципы и нормы психолога-консультанта (ПК-4);

- содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «этические ценности» (ПК-4);

- основные принципы организации здорового образа жизни при помощи занятий физической культурой (ПК-4);

- научно-биологические и практические основы физической культуры, методы и средства развития физического потенциала человека (ПК-4);

- биологические, психологические, социальные и духовные механизмы формирования зависимого поведения (ПК-4);

- этиопатогенетическое значение феномена предрасположенности к формированию зависимого поведения (ПК-4).

**Уметь:**

- устанавливать психотерапевтические (доброжелательные, партнерские) отношения с клиентом (ПК-4);

- проводить психотерапевтические беседы с клиентом: выделять и анализировать актуальную проблему клиента, умело интерпретировать различные ситуации, вместе с клиентом находить пути выхода из сложившейся ситуации, оказывать помощь в принятии решения клиентом и т.д. (ПК-4);



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

- адекватно применять необходимые психотерапевтические приемы и методы (ПК-4);
- выстраивать прогностическую перспективу на основании принципов здорового образа жизни (ПК-4);
- использовать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства развития физического потенциала человека (ПК-4);
- использовать принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой в своей личной прогностической перспективе (ПК-4).

**Иметь:**

- навыки владения понятийным аппаратом психологии личности и консультативной психологии (ПК-4);
- навыки владения методологическими подходами, теоретическими знаниями, методами организации процесса индивидуального и группового консультирования (ПК-4);
- навыки профессионального мышления, необходимыми для практической деятельности в сфере, консультирования (ПК-4);
- навыки установления доверительных отношений с клиентом, проведения беседы, активного слушания, эмпатической поддержки клиента (ПК-4);
- навыки владения методами эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния (ПК-4);
- опыт построения программ физического самосовершенствования и самовоспитания (ПК-4);
- навыки коррекции собственной организаторской деятельности с опорой на знания патофизиологии и патопсихологии аддиктивной (зависимой) личности (ПК-4);
- алгоритмы построения превентивных программ в области аддиктологии с использованием средств физической культуры и спорта (ПК-4).

**4. Объем и содержание дисциплины**

Объем дисциплины по очной форме обучения составляет 4 зачетных единицы (144 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 очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Основы психологического консультирования в рекреации	7	2	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Подготовка, проведение и эффективность психологической консультации	7	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Этапы, процедуры и техники психологического консультирования	7	4	4 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Особенности психодиагностики в процессе психоконсультирования	7	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
5.	Основные психотерапевтические направления в психологическом консультировании	7	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Частные случаи в психологическом	7	2	2 практ.	Тест с последующим



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

	консультировании			занятие	обсуждением результатов
7.	Влияние в практике психологического консультирования в рекреации	7	4	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			18	16	Экзамен
Итого по дисциплине:			18	16	

№ 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.	Основы психологического консультирования в рекреации	6	2	-	
2.	Подготовка, проведение и эффективность психологической консультации	6	2	-	
Итого за семестр:			4		
3.	Этапы, процедуры и техники психологического консультирования	7	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
4.	Особенности психодиагностики в процессе психоконсультирования	7	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	6	Зачет
5.	Основные психотерапевтические направления в психологическом консультировании	8	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Частные случаи в психологическом консультировании	8	-	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	Влияние в практике психологического консультирования в рекреации	8	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	6	Экзамен, К
Итого по дисциплине:			12	12	

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

Тема 1. Основы психологического консультирования в рекреации.

Определение психологического консультирования. Виды психологической помощи. Отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи. Подготовка консультанта и его личные качества.

Тема 2. Подготовка, проведение и эффективность психологической консультации. Факторы, влияющие на успешность консультативного процесса. Признаки результативности. Факторы, снижающие результативность консультативного процесса. Требования к помещению и интерьеру консультативного центра. Обязанности консультанта и взаимодействие специалистов внутри психологической консультации. Взаимодействие психолога со специалистами смежных профессий (врачи, социальные работники и т.д.).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Тема 3. Этапы, процедуры и техники психологического консультирования. Специфика подготовки консультанта к проведению сессии. Составление предварительного представления о проблеме клиента. Систематизация знаний по имеющейся проблеме. Разработка плана проведения консультации. Подбор психодиагностических средств. Этапы психологического консультирования. Понятие о процедурах и техниках (психологические тесты, приемы активного слушания, активизация памяти клиента и психологическая поддержка и др.).

Тема 4. Особенности психодиагностики в процессе психоконсультирования. Специфика применения тестов в рамках психологического консультирования. Психодиагностика, тесты, опросники. Критерии подбора тестового материала. Тест Спилбергера. Личностный опросник А.Т. Джерсайдла. Шкала астенического состояния. Шкала сниженного настроения – субдепрессии. Опросник Баса-Дарки. Тест УСК.

Тема 5. Основные психотерапевтические направления в психологическом консультировании. Психодинамическое направление. Суть, основные положения и процедуры психодинамического направления. Когнитивно-поведенческое направление. Гуманистическое направление. Основные понятия гуманистического направления: индивидуация, самоактуализация, самоактуализирующаяся личность.

Тема 6. Частные случаи в психологическом консультировании. Консультирование по проблемам детей и подростков. Опросник Томаса. Семейное консультирование по проблемам детей и подростков. Отличие семейного психоконсультирования от психотерапии. Анализ семейных взаимоотношений. Расширение сферы родительских чувств. Предпочтение в подростке детских качеств. Проекция на подростка собственных нежелательных качеств. Уровень проекции в процессе воспитания. Степень удовлетворения потребностей ребенка. Супружеские проблемы в психологическом консультировании. Выявление удовлетворенности браком. Консультирование по проблемам личностного плана.

Тема 7. Влияние в практике психологического консультирования в рекреации. Определение и классификация процесса влияния. Виды влияния: прямое, косвенное. Парадоксальные предписания и метафоры. Этапы парадоксального подхода. Виды метафор и ситуация применения.

## **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)».

Зачет проводится в устной форме.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Критерии оценки «зачтено». 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.

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.

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

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.

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.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111. - ISBN 978-5-9765-2427-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088>
2. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 230 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901>

Дополнительная литература:

1. Мальцева, Т.В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055>

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://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka);  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>  
Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

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:

- 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  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

**Авторы-составители рабочей программы дисциплины:** профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, доктор медицинских наук, профессор Карасева Т.В., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент Толстова С.Ю.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025г., протокол № 1

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

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

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