



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
Психология здоровья

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

Иваново



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 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», 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 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
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

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

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины по очной 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 очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Введение в психологию здоровья	3	2	2 практ. занятие	
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	4	4	4 практ. занятие 4 лаборат. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
3.	Психология здорового образа жизни	4	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	Профилактика аддиктивного поведения	4	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
5.	Психическая саморегуляция и здоровье	4	4	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Психическое здоровье студентов	4	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	Психолого-педагогические основы формирования здоровья	4	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого по дисциплине:			18	32	Зачет



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

№ 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 лекцион- ного 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	-		
4.	Профилактика аддиктивного поведения	4	-	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
5.	Психическая саморегуляция и здоровье	4	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Психическое здоровье студентов	4	-		
7.	Психолого-педагогические основы формирования здоровья	4	-	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого по дисциплине:			4	8	Зачет

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, 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



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

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)».

Зачёт проводится в устной форме.

Критерии оценки «зачтено». Ответ 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.

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

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:



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

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://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 рабочей программы дисциплины: доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент С.Ю. Толстова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025 г., 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)