

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1157647	Психология здоровья

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Физическая культура	Код ОП 1. 49.03.01/33.01
Направление подготовки 1. Физическая культура	Код направления и уровня подготовки 1. 49.03.01

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Психология здоровья

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль включает одноименную дисциплину и направлен на формирование общепрофессиональной и профессиональной компетентности в вопросах сохранения здоровья в процессе физического воспитания и спортивной подготовки

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Психология здоровья	3
ИТОГО по модулю:		3

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Психология здоровья	ОПК-2 - Способен использовать в профессиональной деятельности базовые знания в области теории, методологии и истории области знаний (в соответствии с направленностью (профилем) образовательной программы)	З-1 - Объяснять роль и значение базовых знаний в области теории, методологии и истории профильной области знаний в формулировании и решении задач профессиональной деятельности У-1 - Обосновывать варианты решения задач профессиональной деятельности, используя базовые знания в области теории, методологии и истории профильной области знаний П-1 - Предлагать варианты решения задач профессиональной деятельности, опираясь

		<p>на базовые знания в области теории, методологии и истории профильной области знаний</p> <p>Д-1 - Демонстрировать стремление к поиску новых знаний и обучению</p>
	<p>ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>З-3 - Приводить примеры анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Психология здоровья

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Боярская Людмила Алексеевна	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Доцент	теории физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Проблемы здоровья. Психология здоровья. Жизненный путь человека и здоровье	Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Здоровье как системное понятие. Аксиоматические положения сущности понятия «здоровье». Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Определение психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психосоматика: взаимосвязь психики и тела. Психологическая культура и ее компоненты. Психологические факторы здоровья: независимые, передающие и мотиваторы. Взаимодействие факторов. Критерии психического и социального здоровья. Гендер и здоровье. Проблемы психического здоровья мужчин и женщин. Жизненный путь человека и здоровье. Перинатальная, постнатальная психология, психология старения и долголетия.
P2	Отношение к здоровью. Психология здорового образа жизни	Понятие «отношение к здоровью», «внутренняя картина здоровья». Компоненты отношения к здоровью: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий. Критерии степени адекватности / неадекватности отношения к здоровью. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к собственному здоровью. Факторы,

		<p>оказывающие влияние на отношение к здоровью: гендерные, возрастные, профессиональные.</p> <p>Здоровье и образ жизни. Принципы здорового образа жизни: социальные и биологические. Кодекс здоровья. Психология здорового образа жизни в контексте нового просвещения. ЗОЖ – закон природы. Психологические проблемы, связанные с индивидуальным здоровьем. Приоритеты на пути к здоровому образу жизни. Принципы ЗОЖ. Законы здорового образа жизни. Концепция индивидуального здорового образа жизни. Аддиктология и ЗОЖ. ЗОЖ в профилактике различных видов зависимостей.</p>
Р3	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	<p>Гармония личности и здоровье. Психологическая устойчивость личности. Критерии психологического здоровья. Понятия «психологический тип личности», «акцентуация личности». Психологические типы как формы психического здоровья: интуитивно-логический, сенсорно-планирующий, интуитивно-чувственный, сенсорно-импульсивный. Рекомендации по психокоррекции и психологической самопомощи с учетом типов. Акцентуации личности и психическое здоровье. Шизоидная, паранойяльная, психастеническая, эксплозивная, депрессивная, гипертимная, астеническая, истероидная формы акцентуации во взаимосвязи с психологией здоровья.</p>
Р4	Психология профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	<p>Понятие профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности специалистов по ФКиС. Психологические причины несчастных случаев.</p> <p>Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. Модели влияния трудовой деятельности на досуговую активность.</p> <p>Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорания» и его причины. Факторы риска выгорания: личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные. Стадии выгорания. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.</p>
Р5	Психическое здоровье детей, школьников и студентов	<p>Факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков. Характеристика современного дошкольного и школьного образования. Психоэмоциональное напряжение и здоровье детей. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья детей и подростков. Роль семьи в формировании адекватного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Психологическая помощь детям и подросткам.</p>

		<p>Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Симптомы стресса и выгорания в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Элементы социальной поддержки.</p>
Р6	<p>Методы психологической коррекции. Психическая саморегуляция и здоровье. Психотерапевтические возможности физической культуры</p>	<p>Психологическая коррекция и ее виды. Психологическая помощь: психодиагностика, психотерапия, психологическое консультирование. Методы психокоррекции: игротерапия, арттерапия, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, куклотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, телесно-ориентированная терапия.</p> <p>Концепции психической саморегуляции. Понятия самоуправления и саморегулирования. Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка: основные положения тела, классические формулы самовнушения, тренировка высших психических функций, биологическая обратная связь. Методика занятий медитацией, классификация техник (пассивной и динамической) медитаций. Визуomotorная тренировка поведения. Релаксация по Бенсону.</p> <p>Психотерапевтические возможности физической культуры. Рекреационная сущность движения. Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние. Физиологическая саморегуляция. Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга. Йога – как средство регуляции психического состояния. Гимнастика Эверли.</p>

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Профессиональное воспитание	профориентационная деятельность	Технология самостоятельной работы	ОПК-2 - Способен использовать в профессиональной деятельности базовые знания в области теории, методологии и истории области знаний (в соответствии с направленностью (профилем))	З-1 - Объяснять роль и значение базовых знаний в области теории, методологии и истории профильной области знаний в формулировании и решении задач профессионально

			образовательной программы)	й деятельности
--	--	--	----------------------------	----------------

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

Электронные ресурсы (издания)

1. , Шаталов, А. Т.; Философия здоровья : монография.; Институт философии РАН, Москва; 2001; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865> (Электронное издание)
2. Тиссот, С., С., Озерецковский, Н. Я.; Наставление народу в рассуждении его здоровья; Императорская Академия наук, Санкт-Петербург; 1781; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=73125> (Электронное издание)
3. Пан, Г. М.; Глобальная стратегия охраны здоровья женщин и детей; Информационный центр ООН, Б.м.; 2010; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119648> (Электронное издание)
4. Гровер, А., А.; Генеральная Ассамблея. Право каждого человека на наивысший достижимый уровень физического и психического здоровья. Доклад Специального докладчика по вопросу о праве каждого человека на наивысший достижимый уровень физического и психического здоровья; Информационный центр ООН, Москва; 2009; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=120786> (Электронное издание)
5. Каштанова, Е. В.; Сохранение здоровья при неблагоприятной экологической обстановке : учебное пособие.; Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229035> (Электронное издание)
6. Грум-Гржимайло, К. И.; Руководство к воспитанию, образованию и сохранению здоровья детей : практическое пособие.; Типография М. Ольхина, Санкт-Петербург; 1844; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235023> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Забродин, Ю. М., Ломов, Б. Ф., Ливанов, М. Н.; Психофизиология и психофизика; Наука, Москва; 1977 (2 экз.)
2. Суворова, В. В.; Психофизиология стресса; Педагогика, Москва; 1975 (1 экз.)
3. Ильин, Е. П.; Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) : [учеб. пособие].; Просвещение, Москва; 1983 (1 экз.)
4. Данилова, Н. Н.; Психофизиология : Учебник для вузов.; Аспект Пресс, Москва; 1998 (4 экз.)
5. Ильин, Е. П.; Дифференциальная психофизиология; Питер, СПб.; Москва; Харьков; Минск; 2001 (1 экз.)
6. Костандов; Психофизиология сознания и бессознательного : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии.; Питер, Москва ; СПб. ; Нижний Новгород [и др.]; 2004 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТРФК/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>
2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Оборудование, соответствующее требованиям	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	
3	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Периферийное устройство	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome
4	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM