

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**  
Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки  
**49.03.01 – Физическая культура**

Квалификация - Бакалавр  
Форма обучения – очная/заочная

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению 49.03.01 – Физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области психологии здоровья и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и программой подготовки, а именно **в рекреационной деятельности:**

- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

**в организационно-управленческой деятельности:**

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий;

**в научно-исследовательской:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

**в культурно-просветительской:**

- проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и подростков к занятиям спортом.

Вышеуказанное через призму дисциплины «Психология здоровья» конкретизируется (проявляется) в следующих задачах:

1. Создать у студентов установку на использование знаний по психологии здоровья в профессиональной деятельности.

2. Помочь студентам осознать необходимость оптимального сочетания отношения к здоровью как к цели жизни и как к средству для достижения других жизненных целей.

3. Создать у студентов установку «Не навреди!» при решении профессиональных задач.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина «Психология здоровья» относится к вариативной части, дисциплинам по выбору студента. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения, на 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Психология и педагогика» и «Психология физической культуры»

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**а) общепрофессиональными:**

способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10)

**б) профессиональными:**

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)

способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)

**1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:**

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ компоненты и уровни здоровья как состояния (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ критерии здоровья человека на уровне индивида, субъекта, личности и индивидуальности (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ компоненты (факторы) здорового образа жизни (ЗОЖ) (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ особенности насильственной и ненасильственной технологий самоуправления (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ критерии здоровой школьной среды (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ классификацию «трудных» детей с точки зрения здоровья (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ особенности здоровьесберегающих педагогических технологий (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ принципы здоровой жизненной и профессиональной философии (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ психологические основы формирования и поддержания здоровой школьной среды (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ основы формирования активно-отрицательного отношения к наркотикам у подрастающего поколения (ОПК-10). (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ основы психологически здорового общения (ОПК-10) (ПК-9); (ПК-12)</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ в основе адекватно относиться к здоровью: и как к цели жизни, и как к средству достижения других целей, включая профессиональные (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ учитывать критерии здорового общения при взаимодействии с другими (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ в профессиональной деятельности руководствоваться принципом «Не навреди!» и реализовывать принципы формирования и поддержания здоровой профессиональной среды, в том числе для обучения и воспитания (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ анализировать данные психодиагностики с точки зрения влияния на здоровье человека (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ создавать у детей и подростков установку на формирование и поддержание ЗОЖ, и отказ от саморазрушающего поведения (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ применять принципы здоровой жизненной и профессиональной философии (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ здоровьесберегающим подходом в обучении, воспитании и развитии подрастающего поколения (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ приемами формирования и поддержания здоровой среды при решении профессиональных задач (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ опытом проведения тематических занятий по психологическим основам здорового образа жизни с учащимися (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ приемами формирования и поддержания мотивации ЗОЖ, прежде всего у детей и подростков (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> <li>➤ методами и приемами развития собственного здоровья на уровне субъекта, личности и индивидуальности (ОПК-10); (ПК-9); (ПК-12)</li> </ul>

**1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	7 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>36*</b>	<b>36*</b>
В том числе:		
Лекции	14	14
Практические занятия (ПЗ)	22	22
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе:		
Курсовая работа	-	-
Расчетно-графические работы	-	-
Рефераты	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>		
Письменные самостоятельные работы	10	10

Изучение теоретического материала	10	10
Подготовка к текущей аттестации (опросы и тестирование)	6	6
Подготовка к промежуточной аттестации	10	10
Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость:</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>

Прим.: из 36 часов аудиторных занятий 8 часов - интерактивные.

#### *Заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	9 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>8*</b>	<b>8*</b>
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)	6	6
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
В том числе:		
Курсовая работа	-	-
Расчетно-графические работы	-	-
Рефераты	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>		
Письменные самостоятельные работы, включая контрольную работу	40	40
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к текущей аттестации (опросы и тестирование)	8	8
Подготовка к промежуточной аттестации	10	10
Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость:</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>

Прим.: \* - из 10 часов аудиторных занятий 2 часа – интерактивные.