

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психология здорового образа жизни

---

Уровень высшего образования

Магистратура

---

Направление подготовки / специальность

37.04.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы

Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни

---

Форма обучения

очная, очно-заочная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.08 Психология здорового образа жизни относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4.1: Способен проводить психологическую оценку состояний человека, его психологических возможностей	ИПК 4.1.1: Знает теоретические основы и методы психологической оценки состояний человека и его психологических возможностей. ИПК 4.1.2: Умеет применять методы психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей. ИПК 4.1.3: Владеет методами и средствами психологической оценки состояний человека и (или) его психологических возможностей.	ИПК 4.1.1: Знает: теоретические основы, концепции психологии здоровья, методы психологической оценки состояний лиц, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся физической активностью и их психологических возможностей.  ИПК 4.1.2: Умеет: применять на практике результаты диагностики мотивации различных типов личности к ведению здорового образа жизни, эмоциональных состояний лиц, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся физической активностью.  ИПК 4.1.3: Владеет: методами и средствами анализа данных диагностики мотивации различных типов личности к ведению здорового образа жизни, эмоциональных состояний лиц, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся физической активностью.	Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

ПК-4.2: Способен проводить диагностику среды человека с оценкой угроз его психологической безопасности и (или) здоровью	ИПК 4.2.1: Знает основные методы и средства психологической диагностики среды, критерии её безопасности и психологического комфорта. ИПК 4.2.2: Умеет проводить психологическую диагностику среды и оценивать действие её факторов на человека. ИПК 4.2.3: Владеет способами анализа влияния факторов внешней среды на человека.	ИПК 4.2.1: Знает: методы оценки психологического климата коллектива занимающихся физической активностью, межличностных отношений и других условий психологического комфорта и безопасности при занятиях физической активностью, ведении здорового образа жизни.  ИПК 4.2.2: Умеет: проводить диагностику психологического климата коллектива занимающихся физической активностью, межличностных отношений и других условий психологического комфорта и безопасности при занятиях физической активностью, ведении здорового образа жизни.  ИПК 4.2.3: Владеет: методами и средствами анализа влияния различных условий и факторов на психологическое здоровье лиц, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся физической активностью.	Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы
---	--	--	-----------------	---------------------------------

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	16	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные)	32	16

работы)		
- КСР	2	2
самостоятельная работа	22	38
Промежуточная аттестация	36 Экзамен	36 Экзамен

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	
Тема 1 Теоретические подходы в психологии здоровья. Прикладные концепции в психологии здоровья	11	11	2	2	5	2	7	4	4	7	
Тема 2 Факторы, определяющие здоровье человека.	15	16	4	4	7	4	11	8	4	8	
Тема 3 Медико-биологические основы ЗОЖ	17	16	4	4	8	4	12	8	5	8	
Тема 4 Диагностика индивидуальных физических и психологических особенностей организма. Мотивация населения к здоровому образу жизни.	16	16	4	4	7	4	11	8	5	8	
Тема 5 Психопрофилактика здоровья: режим дня и рациональное питание, адекватная физическая активность, рациональная психологическая саморегуляция.	11	11	2	2	5	2	7	4	4	7	
Аттестация	36	36									
КСР	2	2						2	2		
Итого	108	108	16	16	32	16	50	34	22	38	

### Содержание разделов и тем дисциплины

Теоретические подходы в психологии здоровья. Прикладные концепции в психологии здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека. Медико-биологические основы ЗОЖ. Диагностика индивидуальных физических и психологических особенностей организма. Мотивация населения к здоровому образу жизни. Психопрофилактика здоровья: режим дня и рациональное питание, адекватная физическая активность, рациональная психологическая саморегуляция.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- открытый онлайн-курс МООС "Физическая культура - перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)" (<https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=271>).

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:**

1. \_\_\_\_\_ — это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма.

- Витамины

2. \_\_\_\_\_ — это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал, определяющий основные законы его индивидуальной жизни.

- Конституция человека

3. \_\_\_\_\_ — это дисциплина, связанная с сохранением, укреплением здоровья населения посредством организованных соответствующих мероприятий (программы по иммунизации, санитарии, просвещению в вопросах здоровья).

- Общественное здоровье

4. \_\_\_\_\_ — это закономерно и неизбежно наступающий период возрастного развития, заключительный период онтогенеза.

- Старость

5. \_\_\_\_\_ — это защитный механизм, который проявляется в возвращении ребенка или подростка к более примитивным способам реагирования на стрессовую ситуацию.

- Регрессия

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2:**

1. \_\_\_\_\_ — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

- Стресс

2. \_\_\_\_\_ — это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

- Психологическая защита

3. \_\_\_\_\_ — это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

- Уровень жизни

4. \_\_\_\_\_ — это тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды.

5. Интенсивность проявлений жизни в нормальных условиях среды, которая определяется тренированностью структурных элементов организма, составляет:

- уровень здоровья

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2:

Основные методологические проблемы психологии здоровья.

2. Понятие психического здоровья.
3. Когнитивная школа, поведенческая и психоаналитическая.

4. Концепции, заимствованные из социологии здоровья и социологии медицины.
5. Современные эмпирические исследования в области психологии здоровья и здорового образа жизни.
6. Аспекты здоровья: физическое, психическое, психологическое здоровье.
7. Западные и отечественные программы психопрофилактики здоровья: принципы построения, возможности и ограничения, целевая аудитория.
8. Задачи и методы профилактической работы - роль психолога.
9. Проблема разграничения нормы и патологии в психологии.
10. Норма как статистическое понятие. Норма как приспособленность к условиям жизни. Норма как идеал. Социальные критерии нормы. Индивидуальное и видовое понятие нормы.
11. Соотношение внешних и внутренних факторов в этиологии психических расстройств.
12. Объяснительные модели социальной психологии здоровья.
13. Междисциплинарный характер понятия здоровья.
14. Диагностика здоровья в психологии и смежных научных областях
15. Клинико-психологические проблемы формирования здорового образа жизни.
16. Этические принципы и нормы в профессиональной деятельности психолога.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

#### **5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации**

##### **Шкала оценивания сформированности компетенций**

Уровень сформированности компетенций	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				

<b>(индикатор достижения)</b>							
<u><b>Знания</b></u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u><b>Умения</b></u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u><b>Навыки</b></u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
<b>зачтено</b>	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»



	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1

1. Психология здоровья как область психологической науки. Предмет, объект, цели, задачи психологии здоровья; история изучения. Категориальный аппарат.
2. Основные модели психологии здоровья. Эволюция основных теоретических подходов к психологии здоровья. Эволюция взглядов на предмет психологии здоровья.
3. Основные методологические проблемы психологии здоровья. Проблема разграничения нормы и патологии в психологии.
4. Понятие психического здоровья. Соотношение внешних и внутренних факторов в этиологии психических расстройств.
5. Диагностика здоровья в психологии и смежных научных областях. Методы и методики (опросные, проективные, психосемантические) диагностики различных аспектов психологического здоровья. Их возможности и ограничения.
6. Западные и отечественные программы психопрофилактики здоровья: принципы построения, возможности и ограничения, целевая аудитория.
7. Понятие психокоррекции. Психологические основы реабилитации больных.

#### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

1. Прикладные концепции в психологии здоровья. Когнитивная школа, поведенческая и психоаналитическая.
2. Концепции, заимствованные из социологии здоровья и социологии медицины. Объяснительные модели социальной психологии здоровья.
3. Современные эмпирические исследования в области психологии здоровья и здорового образа жизни.
4. Задачи и методы профилактической работы - роль психолога. Понятие «активное долголетие».
5. Клинико-психологические проблемы формирования здорового образа жизни. Этические принципы и нормы в профессиональной деятельности психолога.
6. Программы построения здорового питания: цели, задачи, принципы, содержание. Приемы мотивации правильного питания и здорового образа жизни.
7. Расстройства пищевого поведения. Особенности поведения людей различных типов личности при пищевых расстройствах.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта / под ред. Ловягиной А.Е. - Москва : Юрайт, 2022. - 531 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489183> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-01035-0 : 1579.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786917&idb=0>.
2. Психология физической культуры / Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646461&idb=0>.
3. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. - Москва : Юрайт, 2023. - 96 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11151-4. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841287&idb=0>.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. - Омск : СибГУФК, 2015. - 228 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и

Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=744994&idb=0>.

5. Серова Лидия Константиновна. Психология физической культуры и спорта : Учебное пособие / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 189 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-108049-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=629040&idb=0>.

6. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Юрайт, 2023. - 367 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11149-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=846279&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : Учебное пособие для вузов / Яковлев Б. П. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 312 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8114-9700-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=797851&idb=0>.

2. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / Веракса А.Н., Грушко А.И., Леонов С.В. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646459&idb=0>.

3. Гогунев Евгений Николаевич. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура и спорт". - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 224 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-2089-2 : 114.40., 27 экз.

4. Психология физической культуры / Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646461&idb=0>.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни) <https://mooc.unn.ru/enrol/index.php?id=271>
2. Физическая культура успеха <https://mooc.unn.ru/enrol/index.php?id=70>
3. Скандинавская ходьба <https://mooc.unn.ru/enrol/index.php?id=359>
4. О детском спорте и немного о психологии <http://detsport.ru/>
5. О физической культуре и активном отдыхе - есть раздел психологии

#### Доступ к научным исследованиям:

elibrary.ru - Каталог публикаций, в том числе и по спортивной психологии. Российская электронная библиотека и доступ к российскому индексу цитирования

Каталог видеоматериалов - публичные лекции, выступления на конференциях и др. - <http://www.univertv.ru/video/psihologiya/>

КУБ - библиотека литературы - <http://www.koob.ru/>

Многолетний архив литературы - <http://psychology.ru/library/>

Библиотека "Психея" - <http://psycheya.ru/>

Библиотека "Псиберия" - <http://psyberia.ru/work/temes>

Новый проект хранилища литературы - <http://litpsy.ru/>

Каталог статей по психологии - <http://humanities.edu.ru/>

Библиотека "Гумер" - <http://www.gumer.info/>

Статьи исследователей интеллекта - <http://intellectus.su/lib/lib.htm>

Проект "Флогистон" - <http://flogiston.ru/library>

Библиотека "Пси-фактор" - <http://psyfactor.org/lybr.htm>

ВООКАР- Books of the psychology – психологическая библиотека - <http://www.bookap.info/>

Психологическая лаборатория - списки психодиагностических методик в практикумах и другой литературе - [http://vch.narod.ru/full\\_test.htm](http://vch.narod.ru/full_test.htm)

Лаборатория психодиагностики - <http://psylab.info/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.01.2024, протокол № 4.