

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.08.2026 14:06:00  
Уникальный программный ключ:  
6bbcb8f4da5b7c404e256c14c58898c94e



## Институт психотерапии и клинической психологии

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Институт психотерапии и клинической психологии»**

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии  
и клинической психологии»  
\_\_\_\_\_/Гордеева Е.Г./  
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

|                             |                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| Направление подготовки      | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование       |
| Направленность (профиль)    | Психологическое консультирование в социальной сфере |
| Уровень высшего образования | Бакалавриат                                         |
| Форма обучения              | Очная                                               |

## 1. Общая характеристика дисциплины

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель освоения дисциплины</b> | Формирование у обучающихся системы знаний о здоровье как комплексном феномене, факторах здорового образа жизни и психологических ресурсах сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Задачи дисциплины</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>– сформировать представление о современных подходах к пониманию здоровья и здорового образа жизни;</li><li>– ознакомить с основными факторами, влияющими на состояние здоровья человека;</li><li>– раскрыть роль психологических ресурсов в поддержании здоровья и благополучия;</li><li>– сформировать представление о принципах сохранения и укрепления здоровья;</li><li>– развить ответственное отношение к собственному здоровью и благополучию.</li></ul> |

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Блок/часть ОПОП                                   | Курс/семестр     |
|---------------------------------------------------|------------------|
| Блок 1. Дисциплины (модули)<br>Обязательная часть | 2 курс 4 семестр |

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Универсальные компетенции (УК)                                                                                                                       |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование УК                                                                                                                                | Индикатор достижения компетенции                                                                                         |
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b> Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья |
|                                                                                                                                                      | <b>УК-7.2</b> Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности    |
|                                                                                                                                                      | <b>УК-7.3</b> Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности                   |

## 2. Содержание и организация освоения дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| <b>Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)</b> | <b>2/72</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>       | зачет       |
| <b>Контактная работа</b>                    | <b>48</b>   |
| лекции                                      | 16          |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| практические занятия          | 32        |
| <b>Самостоятельная работа</b> | <b>24</b> |

## 2.2. Тематический план дисциплины

| № п/п | Тема (раздел) дисциплины                                  | Общая трудоемкость (акад. часы) | Лекции    | ПЗ        | СР        |
|-------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1     | Здоровье как предмет междисциплинарного изучения          | 8                               | 2         | 4         | 2         |
| 2     | Современные представления о здоровом образе жизни         | 10                              | 2         | 4         | 4         |
| 3     | Факторы здоровья и благополучия человека                  | 10                              | 2         | 4         | 4         |
| 4     | Психология здоровья и психологические ресурсы личности    | 12                              | 4         | 4         | 4         |
| 5     | Стресс и адаптация в жизнедеятельности человека           | 10                              | 2         | 4         | 4         |
| 6     | Саморегуляция и поддержание психологического благополучия | 8                               | 2         | 4         | 2         |
| 7     | Формирование культуры здоровья в современном обществе     | 14                              | 2         | 8         | 4         |
|       | <b>ИТОГО</b>                                              | <b>72</b>                       | <b>16</b> | <b>32</b> | <b>24</b> |

## 2.3. Содержание дисциплины

| Тема (раздел) дисциплины                                  | Содержание                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Здоровье как предмет междисциплинарного изучения          | Понятие здоровья. Основные подходы к пониманию здоровья в современной науке. Физическое, психологическое и социальное благополучие как составляющие здоровья человека.                          |
| Современные представления о здоровом образе жизни         | Понятие здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Значение образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.                                                         |
| Факторы здоровья и благополучия человека                  | Биологические, социальные и средовые факторы здоровья. Роль условий жизни и деятельности человека в поддержании благополучия. Влияние повседневных привычек на состояние здоровья.              |
| Психология здоровья и психологические ресурсы личности    | Предмет и задачи психологии здоровья. Психологические ресурсы личности и их значение для поддержания благополучия. Роль мотивации, ответственности и жизненных установок в сохранении здоровья. |
| Стресс и адаптация в жизнедеятельности человека           | Понятие стресса и его влияние на человека. Адаптация как механизм взаимодействия человека со средой. Ресурсы преодоления жизненных трудностей.                                                  |
| Саморегуляция и поддержание психологического благополучия | Понятие саморегуляции. Основные способы поддержания эмоционального равновесия и психологического благополучия. Значение навыков саморегуляции в повседневной жизни.                             |
| Формирование культуры здоровья в современном обществе     | Культура здоровья как социальная ценность. Формирование ответственного отношения к здоровью. Роль образовательной и социальной среды в поддержке здорового образа жизни.                        |

## 2.4. Самостоятельная работа обучающихся

| Тема (раздел) дисциплины                                  | Формы самостоятельной работы        | Формы отчетности              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Здоровье как предмет междисциплинарного изучения          | Работа с учебной литературой        | Устный опрос                  |
| Современные представления о здоровом образе жизни         | Анализ материалов по теме           | Обсуждение результатов работы |
| Факторы здоровья и благополучия человека                  | Изучение рекомендованных источников | Проверка выполненных заданий  |
| Психология здоровья и психологические ресурсы личности    | Работа с учебной литературой        | Устный опрос                  |
| Стресс и адаптация в жизнедеятельности человека           | Анализ материалов по теме           | Обсуждение результатов работы |
| Саморегуляция и поддержание психологического благополучия | Изучение рекомендованных источников | Проверка выполненных заданий  |
| Формирование культуры здоровья в современном обществе     | Анализ материалов по теме           | Обсуждение результатов работы |

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление знаний о здоровье как комплексном феномене, факторах здорового образа жизни и психологических ресурсах сохранения благополучия, а также на формирование ответственного отношения к вопросам здоровья и качества жизни.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

## 2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

## 3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

### 3.1. Основная литература

| № п/п | Наименование                                                          | Электронный ресурс                                                                                          | Доступ                                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учебное - 4-е | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading</a> | Удаленный доступ с любых компьютеров, |

|                                                                                                              |                    |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| изд., стер. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9 | Текст: электронный | имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|

### 3.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                       | Электронный ресурс                                                                                                                    | Доступ                                                                                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Лакшмин П. Услышать себя: Психологическая устойчивость без внешней помощи / Пер. с англ. / П. Лакшмин. - Москва : Альпина, 2024. - 248 с. - ISBN 978-5-9614-8604-9 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/397764/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/397764/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

### 3.3. Электронно-библиотечные системы

| Наименование ЭБС                          | Адрес                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Электронно-библиотечная система Айбукс.ру | <a href="https://ibooks.ru">Ibooks.ru</a> |

### 3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Наименование                                                                                                                                                                                                                                                 | Адрес                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Профессиональные базы данных</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |
| КиберЛенинка<br><i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>                                                                    | <a href="https://cyberleninka.ru">КиберЛенинка</a>                                                          |
| PsyJournals.ru<br><i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>                                                           | <a href="https://psyjournals.ru">Портал психологических изданий PsyJournals.ru</a>                          |
| Электронная библиотека диссертаций РГБ<br><i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>                                                                   | <a href="https://elibrary.ru">Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)</a> |
| Российское психологическое общество<br><i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>                                                  | <a href="https://psy.ru">Российское Психологическое Общество</a>                                            |
| Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига<br><i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i> | <a href="https://psylib.ru">Профессиональная психотерапевтическая лига</a>                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</p> <p><i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i></p>      | <p><a href="#">Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</a></p>                                  |
| <p>Большая российская энциклопедия</p> <p><i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i></p>                                 | <p><a href="#">Большая российская энциклопедия</a></p>                                                   |
| <p>Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России</p> <p><i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i></p>                                         | <p><a href="#">ВАК</a></p>                                                                               |
| <p>Журнал «Вопросы психологии»</p> <p><i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i></p>                                                                                      | <p><a href="#">Вопросы психологии</a></p>                                                                |
| <p>Журнал «Психологические исследования»</p> <p><i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i></p>                                                       | <p><a href="#">Психологические исследования</a></p>                                                      |
| <b>Информационные справочные системы</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| <p>Министерство науки и высшего образования Российской Федерации</p> <p><i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i></p> | <p><a href="#">Министерство науки и высшего образования</a></p>                                          |
| <p>Портал ФГОС ВО</p> <p><i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i></p>                                                                                                           | <p><a href="#">Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования</a></p> |
| <p>Официальный интернет-портал правовой информации</p> <p><i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i></p>                                                                                     | <p><a href="#">Портал правовой информации</a></p>                                                        |
| <p>Гарант</p> <p><i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i></p>                                                                                                               | <p><a href="#">garant.ru</a></p>                                                                         |
| <p>КонсультантПлюс</p> <p><i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i></p>                                                                                                                  | <p><a href="#">КонсультантПлюс</a></p>                                                                   |

### 3.5. Программное обеспечение

| Наименование ПО                                  | Тип лицензии          |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) | OEM-лицензия          |
| Kaspersky Endpoint Security                      | Коммерческая лицензия |

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| LibreOffice      | Свободно распространяемое ПО |
| 7-Zip            | Свободно распространяемое ПО |
| VLC Media Player | Свободно распространяемое ПО |

### 3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Материально-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Назначение                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>учебная аудитория для проведения учебных занятий</b><br>Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения:<br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска | Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий |
| <b>помещение для самостоятельной работы</b><br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска                                                                                                                                                             | Организация самостоятельной работы обучающихся             |

### 4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.