

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:37:43
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c14c5898094e



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	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о здоровье как комплексном феномене, факторах здорового образа жизни и психологических ресурсах сохранения и укрепления здоровья.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о современных подходах к пониманию здоровья и здорового образа жизни; – ознакомить с основными факторами, влияющими на состояние здоровья человека; – раскрыть роль психологических ресурсов в поддержании здоровья и благополучия; – сформировать представление о принципах сохранения и укрепления здоровья; – развить ответственное отношение к собственному здоровью и благополучию.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

практические занятия	32
Самостоятельная работа	24

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
	ИТОГО	72	16	32	24

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: https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading	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: https://ibooks.ru/bookshelf/397764/reading 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	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

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
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: 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
помещение для самостоятельной работы 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.