



федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**  
**(Сеченовский Университет)**

Утверждено  
Ученый совет ФГАОУ ВО Первый МГМУ  
им. И.М. Сеченова Минздрава России  
(Сеченовский Университет)  
«20» января 2021  
протокол №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Формирование установки на здоровый образ жизни  
основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета  
37.00.00 Психологические науки  
37.05.01 Клиническая психология  
Патопсихологическая диагностика и психотерапия

**Цель освоения дисциплины Формирование установки на здоровый образ жизни**

Цель освоения дисциплины: участие в формировании следующих компетенций:

ОК-6; Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-6)

ОК-7; Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)

ПК-10; Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания (ПК-10)

**Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК-6	Готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые	Принципы индивидуальной групповой работы	Информировать клиента Применять алгоритм изменения поведения .	Навыками оказания психологической помощи при индивидуальной и групповой работе	



		решения (ОК-6)				
2	ОК-7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)	Понятие и определения здорового образа жизни; Основные компоненты здорового образа жизни	Устанавливать контакт с клиентами при индивидуальной и групповой работе.	Навыками установления доверительного контакта при индивидуальной и групповой работе	
3	ПК-10	Готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания (ПК-10)	Экспериментальные основы психологии; Разнообразие установок; Особенности психологической работы по изменению социально-психологической установки;	Работать с установкой клиента; Менять социально-психологическую установку клиента	Навыками изменения социально-психологической установки; Методиками и методами для формирования установки на здоровый образ жизни при индивидуальной и групповой работе.  Методиками и методами для формирования установки на здоровый образ жизни при индивидуальной и групповой работе.	

**Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

п/№	Код компетенции	Наименование раздела/темы	Содержание раздела в дидактических единицах	Оценочные средства
-----	-----------------	---------------------------	---	--------------------



		дисциплины		
1	ОК-6, ОК-7, ПК-10	<p>1. Понятие здоровье его содержание и компоненты в контексте здорового образа жизни</p> <p>1.1 Понятие здоровье его содержание и компоненты в контексте здорового образа жизни</p> <p>1.2 Здоровье как государственная задача и личная потребность человека</p> <p>1.3 Мотивация поведения и здоровье</p> <p>1.4 Здоровый образ жизни его компоненты и особенности</p>	<p>Понятие и определение здоровья.</p> <p>Здоровье как общественная ценность.</p> <p>Факторы, определяющие здоровье</p> <p>Понятие здоровый образ жизни и его компоненты</p>	
2	ОК-6, ПК-10	<p>2. Экспериментальные основы психологии установки</p> <p>2.1 Общее учение об установке Постановка проблемы установки</p> <p>2.2 Основные условия деятельности и обобщённый характер установки</p> <p>2.3 Разновидности состояния установки</p>	<p>Общее учение об установки</p> <p>Основные условия деятельности</p> <p>Понятие социально психологическая установка. Разновидности состояния установки, экспериментальное затухание фиксированной установки</p>	
3	ПК-10	<p>3. Принципы индивидуальной и групповой работы по изменения социально-психологической установ</p> <p>3.1 Социально –</p>	<p>Что такое тренинг. Структура</p>	



	<p>психологический Тренинг- как инструмент изменения установки</p> <p>3.2 Структура тренинговой деятельности и особенности проведения тренинга по формированию устан</p> <p>3.3 Принципы и методы индивидуальной работы формированию установки на здоровый образ жизни</p>	<p>тренинговой работы, Основные компоненты тренинга и их особенности</p> <p>Типология тренинговой деятельности Особенности проведения тренинга по здоровому образу жизни, , Особенности групповой динамики при проведении тренинга по формированию установок на здоровый образ жизни , Особенности групповой динамики при проведении тренинга по формированию установок на здоровый образ жизни</p> <p>Особенности индивидуальной работы при формировании установки на здоровый образ жизни</p>	
--	--	---	--

### Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Трудоемкость по семестрам (Ч)
	объем в зачетных единицах (ЗЕТ)	Объем в часах (Ч)	Семестр 4
Контактная работа, в том числе		63	63
Консультации, аттестационные испытания (КАТГ) (Экзамен)			
Лекции (Л)		20	20
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)		43	43
Клинико-практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Работа на симуляторах (РС)			
Самостоятельная работа студента (СРС)		45	45
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>108</b>



## Разделы дисциплин и виды учебной работы

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной работы (Ч)								
			Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КАтт	РС	СРС	Всего
	Семестр 4	<b>Часы из АУП</b>	20		43					45	108
1		Понятие здоровье его содержание и компоненты в контексте здорового образа жизни	8		14					17	39
2		Экспериментальные основы психологии установки	6		15					15	36
3		Принципы индивидуальной и групповой работы по изменения социально-психологической установ	6		14					13	33
		<b>ИТОГ:</b>	20		43					45	108

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Перечень основной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Узнадзе Д.Н. Психология установки –СПб.:Питер 2001 . 416 с
2	Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.
3	В.Г. Пузиков Технологии ведения тренинга Методическое пособие для начинающих тренеров. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
4	Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
5	К. Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : Практическое пособие Пер. с нем.:в 4х томах -М .: Генезис 1998- 160с ,ил ISBN5-85297-007-7
6	К. Фопель Создание команды.Психологические игры упражнения /Пер. с нем. М .: Генезис 2003.- 400с.
7	Е.А Денисова С.А Кузмичв, Т.В. Чапала, И.В. Малышева Психология здоровья электрон. учебное пособие Е.А. Денисова [и др.] - Тольятти Изд-во ТГУ 2017.-1 оптический диск

### Перечень дополнительной литературы

№	Наименование согласно библиографическим требованиям
1	Торн Кей, Маккей Дэвид Тренинг. Настольная книга тренера. СПб.: Питер, 2001, 208 с



2	Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5-10. Диетология, здоровое питание.
3	Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 214 с.
4	Лесли Рай Развитие навыков тренинга СПб.: Питер, 2003. – 208
5	Физическая культура. Основы здорового образа жизни. /Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

### Перечень электронных образовательных ресурсов

№	Наименование ЭОР	Ссылка
1	Формирование установки на здоровый образ жизни	Размещено в Информационной системе «Университет-Обучающийся»

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	№ учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Адрес учебных аудиторий и объектов для проведения занятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования
-------	---	---	---

Рабочая программа дисциплины разработана кафедрой Педагогики и медицинской психологии ИПСР

