

Учебная дисциплина
«Психология здорового образа жизни и фитнеса»

<p>Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы</p>	<p>Образовательная программа бакалавриата (I степень высшего образования) Специальность: 6-05-0313-01 «Психология» Профилизация «Спортивная психология»</p>
<p>Краткое содержание</p>	<p>Цель: обеспечение будущего психолога основами профессиональной педагогической деятельности по формированию установки на здоровьесбережение, здоровый образ жизни.</p> <p>Задачи: знакомство с современными психологическими подходами формирования установки на здоровый образ жизни в образовательных учреждениях, и способами оказания профессиональной помощи; знакомство с нормативно-правовыми, учебно-методическими и аналитическими материалами, обеспечивающих формирование психологическими; проанализировать и освоить психологические технологии и средства формирования здорового образа жизни; повысить психологическую компетентность студентов в вопросах оценки качества здорового образа жизни; формировать коммуникативную компетентность, проявляющуюся в умении партнерского, диалогического общения; обучить приемам конструктивного решения проблем межличностного и межгруппового взаимодействия; сформировать умения организовывать систему направленных на здоровый образ жизни классных и внеклассных занятий и социально-психологических тренингов со всеми субъектами образовательной среды школы: учениками, учителями, родителями сформировать мотивацию студентов к здоровому образу жизни.</p>
<p>Формируемые компетенции, результаты обучения</p>	<p>В результате изучения спецкурса студент: должен знать: показатели и критерии оценки качества здорового образа жизни; факторы, дестабилизирующие возможность реализации здоровьесберегающих установок и претворение в жизнь здорового образа жизни личности. Уметь: организовывать и управлять процессом целенаправленного формирования психологически здорового образа жизни; диагностировать и анализировать существующую образовательную среду на неоспоримость фактора здорового образа жизни. Владеть: методическим инструментарием процесса формирования психологически здорового образа жизни, способами предупреждения и преодоления угроз и рисков разрушения возможности его воплощения.</p>
<p>Пререквизиты</p>	<p>Общая психология, валеология, психология состояний в спорте и их саморегуляция</p>

Трудоемкость	3 зачетные единицы, 100 академических часов, из них 52 аудиторных: 26 ч лекций и 26 ч практических занятий.
Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации	7-й семестр, контрольное тестирование, зачёт.