

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

А.И.Жук

« 27 » 2024 г.

Регистрационный № УД - 33-02-181-2024 уч.

## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине  
для специальностей:**

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(по направлениям),  
направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и  
адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям),  
направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура  
(лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям),  
направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая  
деятельность (спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям),  
направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская  
деятельность (менеджмент в туризме)

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2022, ОСВО 1-88 01 02 – 2021, ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, утвержденных 09.02.2022, рег. № 22 и учебных планов специальности, утвержденных 15.07.2021, рег.№ 038-2021/у, рег.№ 039-2021/у, рег.№ 041-2021/у, рег.№ 040-2021/уз, рег.№ 043-2021/уз; утвержденных 23.06.2022, рег.№ 127-2022/у, рег.№ 129-2022/у, рег.№ 131-2022/у, рег.№ 130-2022/уз.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

А.Р.Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент;  
О.В.Вертейко, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме, магистр по специальности «Физическая культура и спорт»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Остапенко Г.А., заместитель декана по учебной работе, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;  
Круталевич М.М., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета», кандидат филологических наук, доцент.

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий физкультурно-оздоровительным отделом  
Культурно-спортивного центра УП «Минское отделение  
Белорусской железной дороги»

«10» 03 2024 г.

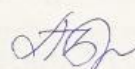


**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

(протокол № 9 от 26.03.2024 г.);

Заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин


 А.Р.Борисевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 6 от 16.04 2024 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического отдела

 Е.А. Кравченко

Директор библиотеки

 Н.П. Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Психология здоровья» разработана для студентов, обучающихся по специальностям

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Данная программа сочетает компетентностный и деятельностный подходы в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности, формирование ценностного отношения к здоровью и развитию на этом основании личностного потенциала будущего специалиста.

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение содержания дисциплины по разделам, содержащим учебный материал в системе знаний в сфере психологии здоровья как на макроуровне (изучение представлений таких наук о здоровье как медицина, гигиена, санология, валеология), так и на микроуровне: изучение истории становления психологии здоровья как науки, изучение здоровья как системного понятия, изучение значения здоровья и выработка подходов к его определению; рассмотрение критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни; изучение вопросов психологии профессионального здоровья, психологии активного долголетия; а также определение самооценки здоровья на основе психологических тестов.

**Цель преподавания учебной дисциплины:** формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения полученных знаний по проблеме психологического здоровья личности.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- освоить основы и изучить представления таких наук о здоровье как медицина, гигиена, санология, валеология;

- изучение здоровья как системного понятия на основе критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;

- приобрести умения и навыки в области психологии профессионального здоровья и его сохранения;

– овладеть методиками определения самооценки здоровья на основе

психологических тестов, опросников.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» осуществляется на основе приобретенных студентами знаний и умений по разделам следующих учебных дисциплин: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания».

Изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции.

#### **Требования к компетенциям**

Студент должен:

СК-5 Анализировать образ жизни человека и определять направления повышения его качества.

В результате изучения учебной дисциплины «Психология здоровья» студент должен **знать**:

- вопросы истории, становления и развития современных устный опрос - основы системного понятия здоровья на основе критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;

- концепции инновационного развития общества в целом и организации в частности,

- общую характеристику инноваций.

#### **уметь:**

- выделять ключевые критерии психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;

- применять умения и навыки в области психологии профессионального здоровья и его сохранения;

- осуществлять выбор сохранения личностного здоровья.

#### **владеть:**

- методиками определения самооценки здоровья,

- алгоритмом создания и развития собственной стратегии сохранения и поддержания здоровья.

В соответствии с учебными планами специальностей

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

4 курса дневной формы получения высшего образования на изучение учебной дисциплины «Психология здоровья»

отводится всего 90 часов из них 34 аудиторных часа (18 часов лекционных (из них – 4 часа УСРС лекционных), 16 часов практических занятий (из них 2 часа УСРС практических). На самостоятельную работу отводится 56 часов.

Всего на изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» студентами заочной формы получения образования специальностей:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

отводится 8 аудиторных часов (4 час. – лекции, 4 час. – семинарских занятий); из них - на 8 семестре – 4 ч.лекционных и 2 ч.семинарских, на 9 семестре – 2 ч семинарских.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами по всем специальностям в форме зачёта (3 з.е.):

дневная форма получения образования – 4 курс, 8 семестр,

заочная форма получения образования – 5 курс, 9 семестр.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ НАУКАМИ**

#### **Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне**

Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, эпидемиологии, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, медицины, санологии.

Полифункциональность и гибкость межнаучных знаний о здоровье как реализация профессионализма специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма в области диагностики, коррекции образовательного процесса и управления им для разных категорий обучающихся.

#### **Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья**

Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век). Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек). Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др. ).

Сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным американским исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней; этиология и корреляты болезни; усовершенствование системы здравоохранения в стратегии здоровья. Трактовка психологии здоровья на основе научных исследований Водопьяновой Н.Е. и Ходыревой Н.В.

### **РАЗДЕЛ II. ИЗУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК СИСТЕМНОГО ПОНЯТИЯ В СОВРЕМЕННОМ НАУЧНОМ ЗНАНИИ**

#### **Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению**

Роль здоровья в жизни человека. Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки. Феномен здоровья и его аксиоматические положения. Многомерность определений понятия здоровья человека. Сущностные элементы (признаки) определения здоровья: нормальная функция организма на всех уровнях ее организации; динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой; способность к полноценному выполнению основных социальных функций;

способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность; отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений (оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения); полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, реализация принципа единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

## **Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью**

Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья. Идея системности в толковании понятия здоровья.

Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов). «Психосоматический профиль» как личностные характеристики по направлению к психосоматической патологии. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).

Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.

## **Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка**

Перечень критериев психического и социального здоровья. Исследования критериев здоровья. Оценка здоровья. Формы качественной оценки здоровья: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего, высокое. Эффективность самооценки здоровья. Самооценка физического здоровья как мера благополучия и функционирования организма. Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах. Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности. Изучение отношения к здоровью. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к здоровью.

## **Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека**

Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. Образ жизни как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических

условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. Уровень жизни как категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.

Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Методики оценки качества жизни по предмету исследования: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья.

Стиль жизни как социально-психологическая категория, характеризующаяся особенностями повседневной жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и физиология личности.

### **Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности**

Понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, сочетание труда и отдыха человека.

Факторы здорового образа жизни: сон, регулярное питание, отказ от дополнительных приемов пищи в перерывах между основными, вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста и пола человека), физическая активность и закаливание (регулярные занятия физическими упражнениями), ограничение алкоголя и отказ от курения (в том числе и электронных сигарет). Личная гигиена. Труд и отдых. Удовлетворенность работой, учебой (профессиональной подготовкой будущего специалиста). Достаточная медицинская активность. Семья человека и ее влияние на образ жизни. Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.

Формулировка принципов здорового образа жизни личности.

### **Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации**

Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии. Психическое самоуправление и здоровье личности. Психическое самоуправление как сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). Постановка цели управления по отношению к здоровью личности. Прием, получение и переработка информации о



здоровье человека. Принятие ценностного решения по психическому самоуправлению. Реализация принятого решения. Контроль и самоконтроль. Деформация нравственного самоконтроля как снижение барьеров на пути к социально-опасному, противоправному действию.

## **РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

### **Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние**

Первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников. Научная организация труда. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.

Профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности.

### **Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья**

Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. Влияние профессии на продолжительность жизни.

Профессиональная подготовка, ее успешность зависит от соблюдения всего ряда педагогических принципов.

Профессиональная адаптация. Первое рабочее место.

Надежность профессиональной деятельности и ее влияние на здоровье.

Профессиональное долголетие. Разработка человеком программы профессионального самосохранения.

Безопасность труда. Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.

### **Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека**

Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда. Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.

Внепрофессиональные источники стресса: проблемы в семье, жизненные кризисы, финансовые проблемы, конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией.

Выявление признаков стрессового состояния человека. Шкала оценки стрессовых ситуаций.

Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.

## **Раздел IV. САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

### **Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья**

Экспресс-анализ физического здоровья. Изучение состояния уровня кровяного давления. Угроза инфаркта. Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.

### **Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности**

Изучение душевного равновесия. Эмоциональная устойчивость. Изучение типа личности. Выявление угрозы депрессии.

Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.

### **Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности**

Изучение конфликтности личности. Агрессия как угроза социального здоровья. Коммуникабельность как составляющая социального здоровья. Стресс в семье.

Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**  
(дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Лекции УСРС	Практические занятия	Практические занятия УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>8 семестр</b>									
<b>1.</b>	Раздел 1. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками.	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>12</b>			
1.1.	Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне 1.Специфика исследований здоровья в рамках различных наук, изучающих здоровье как объект исследования. 2. Полифункциональность и гибкость межнаучных знаний о здоровье	2				6	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
1.2.	Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья 1.Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век). 2.Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек). 3.Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др. ).		2			6	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 4, 5 (д)	конспект
2.	Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	8	2	2		36			
2.1.	Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению	2				4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.)	конспект

	1.Роль здоровья в жизни человека. 2.Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки. 3.Феномен здоровья и его аксиоматические положения. 4.Многомерность определений понятия здоровья человека.						ая презентация	2, 5, 7 (д)	
2.2.	Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью 1.Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья 2.Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).	2				16	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 8, 12 (д)	конспект
2.3.	Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка 1.Перечень критериев психического и социального здоровья. 2.Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах. 3.Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности. 4.Изучение отношения к здоровью.	2				4	Мультимедийная презентация	1, 2, 3 (осн.) 2, 3, 9 (д)	конспект
2.4.	Тема 2.4. Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека 1.Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. 2. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. 3.Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.			2		4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
2.5.	Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности 1.Понятие о здоровом образе жизни как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма. 2.Семья человека и ее влияние на образ жизни. 3.Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.	2				4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 9, 11 (д)	конспект
2.6.	Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации 1.Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева. 2.Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.		2	2		4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
3.	Раздел III. Психология профессионального здоровья	4	4			12			
3.1.	Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние 1.Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.	2				8	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	конспект

	2. Профессиональное здоровье как свойство организма								
3.2.	Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья 1.Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. 2.Профессиональная адаптация. Первое рабочее место. 3.Профессиональное долголетие. 4.Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.			2		6	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 4, 10 (д)	устный опрос
3.3.	Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека 1.Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда. 2.Внепрофессиональные источники стресса 3.Выявление признаков стрессового состояния человека.	2		2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 11 (д)	устный опрос
4.	Раздел IV. Самооценка здоровья личности	2		6	2	4			
4.1.	Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья 1.Экспресс-анализ физического здоровья. 2.Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.			2	2		Мультимедийная презентация	1, 2, 3 (осн.) 3, 5, 7 (д)	конспект и устный опрос
4.2.	Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности 1.Эмоциональная устойчивость личности. 2. Выявление угрозы депрессии. 3.Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.			2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	устный опрос
4.3.	Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности 1.Изучение конфликтности личности. 2.Агрессия как угроза социального здоровья. 3.Коммуникабельность как составляющая социального здоровья. 4.Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.			2		4	Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 1, 5, 7 (д)	конспект
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>56</b>			
	<b>8 семестр</b>	<b>Зачет (3 з.е.)</b>							

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология здоровья»**  
(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	<b>8 семестр</b>							
2	<b>Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании</b>	2	2					
2.2.	Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью 1. Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья 2. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).	2				Мультимедийная презентация	1, 3, 8	конспект
2.4.	Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека 1. Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. 2. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. 3. Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.		2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	конспект
3.	<b>Раздел III. Психология профессионального здоровья</b>	2						
3.1.	Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние 1. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья. 2. Профессиональное здоровье как свойство организма	2				Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.) 2, 5, 7 (д)	Устный опрос
	<b>Всего в 8 семестре</b>	<b>4</b>	<b>2</b>					
	<b>9 семестр</b>							
3.2.	Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья		2			Мультимедийная презентация	1, 3 (осн.)	конспект

	1.Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. 2.Профессиональная адаптация. Первое рабочее место. 3.Профессиональное долголетие. 4.Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.						4, 10 (д)	
	<b>Всего в 9 семестре:</b>		<b>2</b>					<b>Зачет (3 з.е.)</b>
	Итого по дисциплине	<b>4</b>	<b>4</b>					

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Близнюк, А. И. Образ жизни и здоровье / А. И. Близнюк. - Минск : Профессиональные издания, 2023. - 118 с.
2. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2021. – 276 с.
3. Марищук В.Л., Здоровый образ жизни: психология самосохранения: монография / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Т.В Платонова / под науч.ред. Л.В.Марищук. – Минск: Колорград, 2022. – 265 с.

#### Дополнительная литература

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Учеб. пособ. / В.А.Ананьев. – СПб.: Эра, 1998. – 214 с.
2. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / Избранные труды по психологии личности. Том 2 / Под ре. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой . – СПб., 1999.- 218 с.
3. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1999. – 214 с.
4. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых: введение в санологию / В.П.Войтенко. – Киев: Центр, 1991. – 182 с.
5. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб, 1997. – 184 с.
6. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов, - М., 1984. – 198 с.
7. Маркова, А.К. Психология профессионализма /А.К. Маркова. – М., 1996. – 168 с.
8. Мельник, О. А. Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетр. / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович ; Акад. последиплом. образования. - Минск : АПО, 2022. - 73 с.
9. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – учеб. пособ. – СПб: Речь, 2002. – 256 с.
10. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко. – СПб., 1999. – 188 с.
11. Сергеев, С.И. Здоровье тела и души. Психологические тесты для женщин и мужчин / С.И. Сергеев. – М.: Наука, 2001. – 132 с.
12. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирования у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодических источников, подготовке сообщений, докладов по вопросам основ предпринимательской деятельности.

*Преподаватель отвечает:*

- за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов; доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины; разрабатывает задания, подбирает литературные источники; знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания; проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

*Студент должен:*

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала; ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний; изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание); подготовить и представить выполненную работу (практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

*Перечень заданий для самостоятельной работы:*

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- изучение тем и проблем, не изучаемых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов;
- конспектирование литературных источников по проблеме инновационной предпринимательской деятельности;
- подготовка к зачету.

*Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:*

- обсуждения докладов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки конспектов;
- индивидуальные беседы.

# **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

8 семестр, 4 час. лекц.

## **Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья (4 ч. лекц.)**

### **МОДУЛЬ 1**

*Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:*

Изучить сущность понятия физическое здоровье, составить конспект.  
Форма контроля - конспект

### **МОДУЛЬ 2**

*Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:*

Рассмотреть характеристики экспресс-анализа «физического здоровья» и его составные части.

Форма контроля – устный опрос.

### **МОДУЛЬ 3**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Разработать рекомендации по улучшению физического здоровья личности (на личностном уровне).

Форма контроля – устная беседа.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- устный опрос;
- письменный опрос;
- самопрезентация (представление);
- научное эссе;
- формирование умений в изучаемой области;
- сдача зачёта.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками	12		
2.	1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне	6	Изучить специфику исследований здоровья в рамках наук: гигиены, валеологии.	Конспект
3.	1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья	6	Рассмотреть развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век)	Устный опрос
4.	Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	36		
5.	2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению	4	Показать роль здоровья в жизни человека. Рассмотреть феномен здоровья и его аксиоматические положения.	Устный опрос
6.	2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью	4	Изучить и законспектировать концептуальные модели определения понятия здоровья: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья.	Конспект
7.		4	Показать взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).	Устный опрос

8.		4	Рассмотреть типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).	Устный опрос
9.		4	Доказать, что асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.	Устный опрос
10.	2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка	4	Представить перечень критериев психического и социального здоровья.	Конспект
11.	2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека	4	Представить констатирующую информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения.	Устный опрос
12.	2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности	4	Изучить понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых се его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, сочетание труда и отдыха человека.	Устный опрос
13.	2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации	4	Проанализировать понятие здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева.	Устный опрос
14.	Раздел III. Психология профессионального здоровья	12		

15.	3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	4	Определить первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников.	Устный опрос
	3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	4	Разработать таблицу «Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья».	Таблица, конспект
16.	3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	4	Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. Влияние профессии на продолжительность жизни.	Устный опрос
	ИТОГО:	56		

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Теоретическая подготовка:**

#### **знать:**

- теоретические положения развития психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век);
- теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек);
- теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др. );
- сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней.

### **Практические умения и навыки:**

#### **уметь:**

- выделять ключевые факторы психологического здоровья,
- осуществлять выбор стратегии поведения для организации культуры здорового образа жизни личности.

#### **владеть:**

- методиками и рекомендациями выхода из стрессовой ситуации.
- алгоритмом создания и принятия ценностного решения по самоуправлению личности в области сохранения психологического здоровья.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, эпидемиологии, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, медицины, санологии.
2. Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век).
3. Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек).
4. Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др. ).
5. Сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным американским исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней; этиология и корреляты болезни; усовершенствование системы здравоохранения в стратегии здоровья.
6. Трактовка психологии здоровья на основе научных исследований Водопьяновой Н.Е. и Ходыревой Н.В.
7. Роль здоровья в жизни человека. Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки.
8. Феномен здоровья и его аксиоматические положения. Многомерность определений понятия здоровья человека.
9. Концептуальные модели определения понятия здоровье.
10. Идея системности в толковании понятия здоровья.
11. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
12. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).
13. «Психосоматический профиль» как личностные характеристики по направлению к психосоматической патологии.
14. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).
15. Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.
16. Перечень критериев психического и социального здоровья.
17. Исследования критериев здоровья. Оценка здоровья.
18. Формы качественной оценки здоровья: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего, высокое.
19. Эффективность самооценки здоровья.
20. Самооценка физического здоровья как мера благополучия и функционирования организма.



21. Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах.
22. Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности.
23. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к здоровью.
24. Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения.
25. Образ жизни как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности человека.
26. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.
27. Уровень жизни как категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.
28. Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.
29. Методики оценки качества жизни по предмету исследования: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья.
30. Стиль жизни как социально-психологическая категория.
31. Понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма.
32. Факторы здорового образа жизни: сон, регулярное питание, отказ от дополнительных приемов пищи в перерывах между основными, вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста и пола человека), физическая активность и закаливание (регулярные занятия физическими упражнениями), ограничение алкоголя и отказ от курения (в том числе и электронных сигарет).
33. Личная гигиена как фактор здоровья.
34. Семья человека и ее влияние на образ жизни.
35. Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.
36. Принципы здорового образа жизни личности.
37. Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева.
38. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.
39. Психическое самоуправление и здоровье личности.
40. Психическое самоуправление как сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования).
41. Постановка цели управления по отношению к здоровью личности.
42. Принятие ценностного решения по психическому самоуправлению. Реализация принятого решения. Контроль и самоконтроль.

43. Деформация нравственного самоконтроля как снижение барьеров на пути к социально-опасному, противоправному действию.
44. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.
45. Профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности.
46. Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе.
47. Профессиональная подготовка, ее успешность зависит от соблюдения всего ряда педагогических принципов.
48. Профессиональная адаптация. Первое рабочее место.
49. Надежность профессиональной деятельности и ее влияние на здоровье.
50. Разработка человеком программы профессионального самосохранения.
51. Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.
52. Психология долголетия. Психологический портрет долгожителя.
53. Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда.
54. Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.
55. Внепрофессиональные источники стресса.
56. Выявление признаков стрессового состояния человека. Шкала оценки стрессовых ситуаций.
57. Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.
58. Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.
59. Эмоциональная устойчивость.
60. Выявление угрозы депрессии.
61. Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.
62. Изучение конфликтности личности.
63. Агрессия как угроза социального здоровья.
  - а. Коммуникабельность как составляющая социального здоровья.
64. Стресс в семье.
65. Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (дневная форма получения высшего образования)

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов
	Всего	Лекции и	Лекции УСРС	Практические занятия	Практические занятия УСРС	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>12</b>
Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне		2				6
Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья			2			6
<b>Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>36</b>
Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению		2				4
Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью		2				16
Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка		2				4
Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека				2		4
Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности		2				4
Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации			2			4
<b>Раздел III. Психология профессионального здоровья</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>12</b>
Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние		2				8
Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья				2		6
Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека		2		2		
<b>Раздел IV. Самооценка здоровья личности</b>	<b>10</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья				2	2	
Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности				2		
Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности				4		4
<b>Всего:</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>56</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(заочная форма получения высшего образования)

Наименования разделов и тем	Лекции	Семинарские занятия
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками</b>		
Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне		
Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья		
<b>Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению		
Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью	2	
Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка		
Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека		2
Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности		
Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации		
<b>Раздел III. Психология профессионального здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	2	
Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья		2
Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека		
<b>Раздел IV. Самооценка здоровья личности</b>		
Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья		
Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности		
Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности		
<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Гимнастика и методика преподавания	Спортивно-педагогических дисциплин	Тема 4.2. «Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов» согласована с Темой 2.4. «Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека»	Протокол № 9 от 26.03.2024 г.
Легкая атлетика и методика преподавания	Спортивно-педагогических дисциплин	Тема 2.1 «Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики» согласована с Темой 4.1. «Определение уровня физического здоровья»	Протокол № 9 от 26.03.2024 г.