

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
С.Н. Щербич /  
«31» октября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
«**Диагностика психосоматического здоровья**»

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):  
*Адаптивное физическое воспитание*

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Диагностика психосоматического здоровья» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) для заочной формы обучения, утвержденным 29 августа 2019 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
канд. биол. наук

О.Л. Речкалова

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент

Д.А. Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе

И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности

С.Н. Синецын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Курс 4
		Семестр 7
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Подготовка контрольной работы	18	18
Подготовка к экзамену	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	64	64
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Диагностика психосоматического здоровья» относится к блоку Б1, вариативная часть, дисциплина по выбору.

Учебный курс «Диагностика психосоматического здоровья» знакомит студентов с основными закономерностями физического и психического развития организма на различных этапах онтогенеза, с понятием здоровья и здорового образа жизни.

Студенты овладевают методами оценки физического развития, определения типа телосложения, диагностики функционального состояния ведущих систем жизнеобеспечения, определяющих способность организма к адаптации в среде обитания и свободу взаимодействия с ней на основании физической, психической и социальной сущности индивида.

Особое внимание при изучении курса уделяется врачебно-педагогическим наблюдениям в образовательном и воспитательном процессе, а также овладению студентами профессионально-педагогическими умениями и навыками и умелое их использование как в диагностической работе с обучающимися, так и в научных исследованиях.

Необходимость введения учебного курса «Диагностика психосоматического здоровья» обусловлена тем, что уровень здоровья подрастающего поколения имеет неуклонную тенденцию к снижению, «омоложением» целого ряда психосоматических расстройств, снижением сопротивляемости организма к стрессогенным факторам, широким распространением девиантных форм поведения. Изучение данного курса тесно связано с другими дисципли-

линами медико-биологического блока: анатомией, физиологией и психологией.

Значительное место в структуре курса занимают практические занятия со студентами, включающие подвижные игры, физкультурные паузы, викторины. Это позволяет обогатить арсенал практических методов и средств, используемых студентами.

Освоение данной дисциплины является базовой основой для изучения таких дисциплин, как «Адаптивная физическая реабилитация детей», «Креативные виды адаптивной физической культуры», «Комплексная реабилитация больных и инвалидов», а также в процессе прохождения учебной и производственной практики.

Требования к входным знаниям и компетенциям студентов:

- знать возрастные анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков;
- уметь организовать психодиагностическую и коррекционную работу в условиях образовательного учреждения;
- владеть методикой проведения простейших медико-биологических исследований (измерение артериального давления, регистрация частоты сердечных сокращений, частоты дыхания).

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части психолого-педагогического и медико-биологического сопровождения занятий физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов разных категорий.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Целью** изучения дисциплины является ознакомление студентов с методами диагностики физического развития, физической подготовленности и работоспособности, психологического статуса личности, комплексной оценки уровня здоровья человека.

**Задачами** дисциплины являются:

- ознакомление с основными закономерностями физического и психического развития организма на различных этапах онтогенеза, с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- овладение методами оценки физического развития, определения типа телосложения, диагностики функционального состояния ведущих систем жизнеобеспечения организма.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- способность проводить исследования, обработку и анализ результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-1).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

- знать особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, закономерности развития у них физических и психических качеств, кризисы, связанные с физическим и психическим развитием, сенситивные периоды развития тех или иных функций;

- уметь изучать индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий;

- владеть методикой исследования и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-тематический план

#### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Понятие здоровья и здорового образа жизни	1	-
2	Понятие роста и развития	-	1
3	Конституциональный подход к здоровью	1	1
4	Работоспособность и подготовленность в структуре здоровья	-	2
5	Основы репродуктивного здоровья	1	-
6	Духовно-нравственные основания здоровья	1	-
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

### 4.2. Содержание лекционных занятий

#### *Тема 1. Понятие здоровья и здорового образа жизни.*

Понятие здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное. Факторы риска здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Качество жизни. Структура психосоматического здоровья. Подходы к изучению здоровья в психологии. Нозологические состояния. Третье состояние. Показатель цефализации как оценочный критерий продолжительности жизни. Образ и условия жизни – главный фактор сохранения и поддержания здоровья.

#### *Тема 2. Понятие роста и развития.*

Рост, критерии ростовых процессов. Дифференцировка органов и тканей. Процессы формообразования. Основные закономерности физического развития детей и подростков. Учение о гетерохронии. Критические периоды онтогенеза.

### **Тема 3. Конституциональный подход к здоровью.**

Понятие конституции. Общая и частные конституции. Различные классификации соматотипов. Соматотип и здоровье. Понятие темперамента. Гуморалистический подход Гиппократов. Темперамент в трудах Кречмера и Шелдона: морфологический подход. Теория нервизма Павлова. Взаимосвязи темперамента и здоровья. Частная серологическая конституция. Понятие о дерматоглифической конституции.

### **Тема 5. Основы репродуктивного здоровья.**

Половая формула. Методика оценки уровня полового развития по Хуберу и Хирше (1997). Критерии замедленного и ускоренного полового развития. Темпы полового созревания и продолжительность жизни.

### **Тема 6. Духовно-нравственные основания здоровья.**

Духовное содержание в понятии «образ жизни». Понятие о саногенном мышлении. Дилеммы Колберга. Упражнение «Пересадка сердца».

## **4.3. Практические занятия**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
2	Понятие роста и развития	Методы исследования физического развития: соматоскопия, антропометрия. Методы оценки физического развития: стандартов, корреляции, индексов, центильный. Оценка функционального состояния организма.	1
3	Конституциональный подход к здоровью	Методы исследования силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.	1
4	Работоспособность и подготовленность в структуре здоровья	Методы оценки физической работоспособности: проба Руффье, ИГСТ, Проба Серкина и т.д. Методы исследования быстроты, гибкости, двигательных координационных и силовых способностей. Методы оценки умственной работоспособности: оценка скорости протекания мыслительных процессов, оценка лабильности мышления, корректурная проба, оценка умения находить причинно-следственные связи.	2
<b>Всего:</b>			<b>4</b>

## **4.4. Контрольная работа**

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов учебной дисциплины в соответствии с основными

разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 5.

***Примерный перечень тем контрольных работ:***

1. Исторический подход к проблеме здоровья.
2. Соматическое и психическое здоровье.
3. Взаимосвязь особенностей серологической конституции с личностными чертами.
4. Понятие донозологического состояния.
5. Процессы акселерации и ретардации в современном мире.
6. Составляющие здорового образа жизни.
7. Особенности стресс-коронарной личности.
8. Физическая работоспособность как количественный критерий уровня здоровья детей и подростков.
9. Биоритмологические особенности изменения работоспособности детей и школьников.
10. Психосоматический профиль и его разновидности.

Методические указания для написания контрольной работы.

Для допуска студента к зачету он должен выполнить контрольную работу в соответствии со своим вариантом. Вариант контрольной работы определяется по последней цифре номера зачетной книжки студента-заочника.

При написании работы необходимо проявить навыки самостоятельной работы, показать умение пользоваться литературными источниками, директивными документами, фактическим материалом. Содержание работы необходимо излагать своими словами, логически последовательно.

Начинать работу надо с тщательного изучения методических рекомендаций по изучаемой дисциплине. Далее надо подобрать необходимую литературу. В процессе написания работы можно привлечь дополнительную литературу, более углубленно рассматривающую различные аспекты темы и вышедшую после опубликования методических рекомендаций. В случае затруднения в выборе литературы можно обратиться за консультацией к преподавателю.

Контрольная работа должна освещать основные вопросы в свете проработанной литературы и фактического материала, привлекаемого в качестве иллюстраций.

Недопустимо дословное переписывание литературных источников, особенно устаревших. Как правило, не следует использовать периодическую печать, учебники, брошюры и статьи более чем трехлетней давности издания.

Написание работы следует осуществлять в такой последовательности: после предварительной консультации с преподавателем необходимо подобрать соответствующий литературный и статистический материал. На основе изученного материала составить развернутый план, придерживаясь которого, следует излагать содержание темы. Фактические данные, примеры необходимо приводить по ходу изложения вопросов и лишь в отдельных

случаях давать в виде приложения в конце работы. Значительно повышают ценность работы графики, диаграммы и другой иллюстрационный материал.

Работа должна быть написана четко, разборчиво, с полями для замечаний. Оформление работы должно осуществляться следующим образом: в начале работы пишется перечень вопросов, затем подробный план с нумерацией пунктов и подпунктов. В конце работы указывается список использованной литературы. Материалы первоисточников, цифровые данные, примеры с места работы студента должны быть даны с указанием источника, откуда они взяты (автор, название работы, издательство, год издания, страницы). Если источники не указаны, работа может быть не зачтена. Недопустимым является сокращение слов, небрежное оформление работы. Объем контрольной работы должен составлять не менее 10 страниц компьютерного текста, страницы должны быть пронумерованы.

Выполненная контрольная работа сдается на рецензирование в соответствии с учебным графиком. Студенты, получившие контрольную работу после проверки, должны внимательно ознакомиться с рецензией и с учетом замечаний и рекомендаций доработать отдельные вопросы или устранить замечания. Незачтенная контрольная работа дорабатывается и сдается на повторное рецензирование. Зачтенная контрольная работа предъявляется при сдаче зачета.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.

2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.

3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.

4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому



рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения практических заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических занятий.

Часть практических занятий выполняется с использованием таких программных продуктов, как Microsoft Office Excel. Рекомендуется повторить навыки использования указанных программ.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине «Диагностика психосоматического здоровья» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров, выполнении лабораторного практикума и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

### **Рекомендуемый режим самостоятельной работы**

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	64
1. Понятие здоровья и здорового образа жизни	10
2. Понятие роста и развития	10
3. Конституциональный подход к здоровью	10
4. Работоспособность и подготовленность в структуре здоровья	10
5. Основы репродуктивного здоровья	10
6. Духовно-нравственные основания здоровья	14
<b>Выполнение контрольной работы</b>	18
<b>Подготовка к зачету</b>	18
<b>Всего:</b>	100

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень оценочных средств**

1. Примерный перечень тем контрольных работ.
2. Отчеты студентов по практическим занятиям.
3. Банк тестовых заданий к зачету.

## **6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины**

Зачет проводится в форме письменного тестирования.

Зачетный тест состоит из 20 вопросов. Время, отводимое студенту на выполнение зачетного теста, составляет 1 астрономический час. Варианты зачетных тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

## **6.3. Примерный банк тестовых заданий к зачету**

1. Расположите факторы, влияющие на здоровье, от наибольшего влияния к наименьшему:

- А. Состояние окружающей среды.
- Б. Образ жизни человека.
- В. Генетические факторы, наследственная предрасположенность.
- Г. Состояние здравоохранения, медицинская активность индивида.

2. Выберите верные характеристики человека при преобладании у него левого полушария:

- А. Способности к точным наукам.
- Б. Способности к абстрактному мышлению.
- В. Преобладание I сигнальной системы.
- Г. Лучше воспринимает невербальные символы.

3. Укажите, при помощи каких приборов измеряют следующие показатели:

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| а. Толщина жировой складки.  | А. Спирометр.          |
| б. Поперечные размеры.       | Б. Калипер.            |
| в. Жизненная емкость легких. | В. Толстотный циркуль. |
| г. Сила мышц.                | Г. Динамометр.         |

4. Какие показатели относятся к физиологическим показателям физической работоспособности?

- А. Длина дистанции.
- Б. Вес снаряда.
- В. килограмметры в минуту.
- Г. Темп выполнения упражнений.

5. Укажите соответствие сенситивного периода и двигательного качества, которое в этот период необходимо развивать:

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| а. Гибкость     | А. 14-20 лет |
| б. Быстрота     | Б. 3-7 лет   |
| в. Выносливость | В. 9-14 лет  |

г. Сила Г. 7-15 лет.

6. Выберите верное соответствие установки на здоровье и её характеристики:

- а. Конативная установка.
- б. Когнитивная установка.
- в. Аффективная установка.
- А. Чувства и эмоции в отношении здоровья.
- Б. Поведение, связанное со здоровьем.
- В. Мысли о месте здоровья в «образе Я».

7. Какой тип темперамента соответствует сильной, неуравновешенной, подвижной нервной системе?

- А. Флегматик.
- Б. Холерик.
- В. Сангвиник.
- Г. Меланхолик.

8. Что такое антропометрия?

А. Размах статистических колебаний показателей жизнедеятельности организма.

- Б. Частное распределение показателей по коридорам в центилях.
- В. Нахождение математических соотношений между параметрами.
- Г. Измерение морфологических и функциональных признаков тела.

9. Какие виды памяти выделяют в соответствии с психологической классификацией?

- А. Двигательная память.
- Б. Иммунологическая память.
- В. Словесно-логическая память.
- Г. Эмоциональная память.

10. Установите соответствие между теорией памяти и её описанием:

- а. Анатомическая теория.
- б. Глиальная теория.
- в. Биохимическая теория.
- г. Молекулярная теория.
- А. Основную роль в процессе запоминания играет молекула РНК.
- Б. Память связана с образованием новых аксошипиковых аппаратов.
- В. Память связана с синтезом новых белков.
- Г. Память связана с работой клеток глии.

11. Укажите особенности компенсированного утомления:

- А. Происходит возбуждение коры головного мозга.
- Б. Выполнение работы невозможно.
- В. Работа выполняется за счет волевых усилий.
- Г. В коре головного мозга развивается «охранительное торможение».

12. В чем заключаются отличия симптомов утомления от симптомов переутомления?

- А. Симптомы переутомления имеют более стойкий характер.
- Б. Симптомы переутомления очень быстро проходят.

В. Для снятия симптомов утомления необходимы длительные перерывы в работе.

13. Какие упражнения используют для развития ловкости?

А. Ходьба в упоре согнувшись, не сгибая ног в коленях.

Б. Метание теннисного мяча попеременно правой и левой рукой.

В. Сжимание резинового эспандера.

Г. Сохранение равновесия на подвижной площадке.

14. Какие показатели определяют при комплексной оценке уровня здоровья по В.И. Белову?

А. Физические качества.

Б. Биохимические показатели крови.

В. Эффективность работы иммунной системы.

Г. Характеристики образа жизни.

15. В чем заключается волевая готовность ребенка к школе?

А. Сформированность знаний о школе.

Б. Познавательный интерес к окружающему.

В. Способность управлять своим поведением и умственной деятельностью.

Г. Желание ребенка учиться в школе.

16. При помощи каких методов осуществляется диагностика интеллектуальной готовности ребенка к школе?

А. Методика «МЭДИС»

Б. «Беседа об отношении к школе и учению»

В. Методика «Найди и вычеркни».

17. Укажите, какие запахи оказывают активизирующее воздействие на человека:

А. Запах прелой листвы.

Б. Запах розы.

В. Герань.

Г. Жасмин.

18. Что такое латентное время двигательной реакции.

А. Временной отрезок от начала двигательной реакции до её завершения.

Б. Время с момента подачи команды до начала двигательного действия.

В. Время с момента подачи команды до окончания двигательного действия.

19. Укажите верные характеристики анатомической гибкости:

А. Сопровождается сокращениями мышечных групп, обеспечивающих движение в данном суставе.

Б. Определяется особенностями строения опорно-двигательного аппарата.

В. Проявляется под действием внешних сил или собственного отягощения.

20. Какие виды воздействий применяются при тестировании физической работоспособности?

- А. Физическая нагрузка.
- Б. Водные процедуры.
- В. Расчет суточных энергозатрат.
- Г. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха.

#### **6.4. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для зачета по дисциплине «Диагностика психосоматического здоровья», показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

### **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **7.1. Основная учебная литература**

1. Основы физиологии здоровья: Учебник/ Под ред. Ф.Н. Зусмановича, А.П. Кузнецова, А.В. Речкалова. - Курган: Изд-во КГУ, 2004. – 342 с.
2. Фомин Н.А. Психофизиология здоровья. – Челябинск: Издатель Татьяна Лурье, 1998. – 392 с.
3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
4. Волков, С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков, М.М. Волкова. – 2016. – 641 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=361147>

#### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Практикум по психофизиологической диагностике. Учебное пособие для студентов вузов. –М.: ВЛАДОС, 2000. -128 с.
2. Речкалов А.В. Оценка уровня здоровья/ Методические рекомендации. – Изд-во Курганского гос. ун-та. - Курган,. 1998. – 26 с.
3. Речкалов А.В., Штода Л.З. Дневник студента- практиканта/ Методические рекомендации. – Изд-во Кург. гос. ун-та. - Курган,. 1998. – 30 с.
4. Абаскалова Н.П. Физиологические основы здоровья / Н.П. Абаскалова, М.В. Иашвили, С.Г. Кривошеков. - 2015. – 351 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=355911>

### **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Штода Л.З. Сохранение, укрепление и восстановление индивидуального здоровья детей: Методические рекомендации. – Курган, 2001. – 80 с.

2. Кучина Н.В., Шаламова Е.Ю., Филиппова И.Б. Здоровьесохраняющие технологии в учебно-воспитательном процессе: Методические материалы. – часть 1,2. – Курган; Глав. УО. – 1998.

3. Басимов М.М. Диагностика интеллектуального развития. Стимульный материал к проведению лабораторно-практических занятий. – Курган, изд-во КГУ, 1999. – 44 с.

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ. <http://www.vovr.ru>

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>

3. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>

4. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>

5. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru>

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран). Методика оценки физического здоровья по Апанасенко. Методика комплексной оценки здоровья по Белову. Центильные таблицы. Методика оценки физической работоспособности по Руффье. Корректирующая проба. Методика оценки физической подготовленности по Зухора.

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Диагностика психосоматического здоровья»**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (Адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):**  
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часов)  
Семестр: 7 (заочная форма обучения)  
Форма промежуточной аттестации: зачет

**Содержание дисциплины**

Понятие здоровья и здорового образа жизни. Факторы риска здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура психосоматического здоровья. Подходы к изучению здоровья в психологии. Нозологические состояния. Рост, критерии ростовых процессов. Дифференцировка органов и тканей. Основные закономерности физического развития детей и подростков. Понятие конституции. Общая и частные конституции. Различные классификации соматотипов. Соматотип и здоровье. Понятие темперамента. Взаимосвязи темперамента и здоровья. Частная серологическая конституция. Понятие о дерматоглифической конституции. Основы репродуктивного здоровья. Духовно-нравственные основания здоровья.