

Аннотация по дисциплине  
«Психология здоровья»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Лекции	16,00
2	Практические занятия	28,00
3	Контроль самостоятельной работы	2,00
4	Самостоятельная работа	24,00
5	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Усвоить биопсихосоциальную сущность понятия здоровья вообще и психического здоровья – в частности. Изучить структурные отношения в совокупности факторов, влияющих на состояние здоровья. Определить критерии психического здоровья и научиться использовать их в практической деятельности. Овладеть знаниями и навыками сохранения и поддержания психического и физического здоровья.

Задачи

- 1 Изучение проблемы нормы и патологии в клинической психологии, подходов к определению понятий «здоровье - болезнь», «норма-патология».
- 2 Изучение сущности и критериев «здоровья-болезни» по формуле ВОЗ.
- 3 Изучение сущности, критериев и психологических основ здоровья и психологических факторов, на него влияющих.
- 4 Изучение подходов к самоуправлению своим здоровьем, основ качества жизни, психогигиены и психопрофилактики.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	ОК-7	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Базовый	Знать	с о д е р ж а н и е п о н я т и й интеллектуального и общекультурного уровня личности, нравственного и физического ее совершенствования	контрольная работа; тестирование
				Уметь	совершенствовать и развивать свой	контрольная работа;

					интеллект, и общекультурный уровень, нравственно и физически совершенствовать свою личность	тестирование
				Владеть	системой навыков саморазвития, нравственного и физического совершенствования своей личности	решение проблемно-ситуационных задач
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовый	Знать	основные научные подходы и концепции физического воспитания в рамках здорового образа жизни	контрольная работа; тестирование
				Уметь	определять задачи, конкретное содержание и условие проведения занятий с учетом возрастных особенностей и двигательных возможностей целевой аудитории	контрольная работа; тестирование
				Владеть	навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения комплексов физических упражнений в рамках личной и трудовой гигиены	решение проблемно-ситуационных задач
26	ПК-14	готовностью сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей	Базовый	Знать	сущность понятия психического здоровья, основные современные проблемы в общественном психическом здоровье (деградация, отклоняющееся поведение, зависимости от ПАВ, суицидальность, стрессовые и кризисные расстройства); правила презентации программ психического здоровья	контрольная работа; тестирование
				Уметь	готовить программы по психическому здоровью, проводить презентации по данной тематике (программы здорового образа жизни, психогигиены, психопрофилактики, наркопрофилактики, профилактики психосоматических, стрессовых расстройств	контрольная работа; тестирование
				Владеть	навыками раннего психологического	решение проблемно-ситуационных

					вмешательства для групп повышенного риска с признаками психологической дезадаптации в различных ее формах	задач
--	--	--	--	--	---	-------

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля			Содержание модуля
		з.е.	часы		
1	Подходы к определению понятий «здоровье-болезнь», «норма-патология»	0,18	6,30	1	Современные концепции психического и соматического здоровья и способы его оценки
2	Критерии здоровья	0,23	8,30	1	Субъективная, статистическая, функциональная, социальная оценка состояния здоровья
3	Психическое здоровье	0,23	8,30	1	Критерии психического здоровья
4	Факторы адаптации и стрессоустойчивости в сохранении здоровья	0,29	10,50	1	Поддержание и сохранение здоровья людей, перенесших или испытывающих воздействие чрезвычайных и экстремальных факторов
5	Психогигиена и психопрофилактика	0,23	8,30	1	Психология здорового образа жизни
6	Здоровье и качество жизни	0,26	9,40	1	Понятие психосоматического здоровья
7	Влияние психических и соматических факторов на сохранение здоровья личности	0,29	10,40	1	Условия и факторы сохранения и укрепления здоровья личности.
8	Психологические подходы в сохранении здоровья	0,29	10,50	1	Психообразование, психологическое консультирование и психотерапевтические техники как фактор укрепления и сохранения психического здоровья.
9	Итоговый контроль/зачет	0,11	4,00		