

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	защита проектов; письменный опрос; представление презентации; тестирование; устный опрос

				Уметь	совершенствовать и развивать свой интеллект, и общекультурный уровень, нравственно и физически совершенствовать свою личность	защита проектов; тестирование; устный опрос
				Владеть	системой навыков саморазвития, нравственного и физического совершенствования своей личности	защита проектов; проверка практических навыков
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	защита проектов; письменный опрос; представление презентации; тестирование; устный опрос
				Уметь	определять задачи, конкретное содержание и условие проведения занятий с учетом возрастных особенностей и двигательных возможностей целевой аудитории	защита проектов; тестирование; устный опрос
				Владеть	навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения комплексов физических упражнений в рамках личной и трудовой гигиены	защита проектов; проверка практических навыков
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	защита проектов; письменный опрос; представление презентации; тестирование; устный опрос
				Уметь	готовить программы по психическому здоровью, проводить презентации по данной тематике (программы здорового образа жизни, психогигиены, психопрофилактики, наркопрофилактики, профилактики	защита проектов; тестирование; устный опрос

					психосоматических, стрессовых расстройств	
				Владеть	навыками раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска с признаками психологической дезадаптации в различных ее формах	защита проектов; проверка практических навыков

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»	0,19	7,00	1	Подходы к определению понятий «здоровье-болезнь», «норма-патология» (лекция)
				2	Современные концепции психического и соматического здоровья и способы его оценки (семинар)
2	Критерии здоровья	0,22	8,00	1	Критерии здоровья (лекция)
				2	Субъективная, статистическая, функциональная, социальная оценка состояния здоровья (семинар)
3	Психическое здоровье	0,22	8,00	1	Психическое здоровье (лекция)
				2	Критерии психического здоровья (семинар)
4	Факторы адаптации и стрессоустойчивости в сохранении здоровья	0,31	11,00	1	Факторы адаптации и стрессоустойчивости в сохранении здоровья (лекция)
				2	Понятие психосоматического здоровья (семинар)
5	Психогигиена и психопрофилактика	0,22	8,00	1	Психогигиена и психопрофилактика (лекция)
				2	Психология здорового образа жизни (семинар)
6	Здоровье и качество жизни	0,25	9,00	1	Здоровье и качество жизни (лекция)
				2	Понятие психосоматического здоровья (семинар)
				3	Понятие психосоматического здоровья (КСР)
7	Влияние психических и соматических факторов на сохранение здоровья личности	0,28	10,00	1	Влияние психических и соматических факторов на сохранение здоровья личности (лекция)
				2	Поддержание и сохранение здоровья людей, перенесших или испытывающих воздействие чрезвычайных и экстремальных факторов (техногенные и природные катастрофы, теракты и т.п.) (семинар)
8	Психологические подходы в сохранении здоровья	0,25	9,00	1	Психологические подходы в сохранении здоровья (лекция)
				2	Психология здорового образа жизни (семинар)
				3	Психология здорового образа жизни (КСР)