

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Практическая психология

Форма обучения: очно-заочная

1. Наименование дисциплины – «Психология здоровья»

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Общей целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является формирование системы научных понятий и научно упорядоченных базовых представлений обо всех существенных аспектах психологии здоровья.

Задачи курса:

- Усвоить основные психологические понятия психологического здоровья личности и теоретические подходы к изучению профессиональной деятельности и человека как субъекта профессиональной деятельности.
- Научить самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем психологического здоровья личности, связанных с профессиональной деятельностью человека;
- Научить соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического сопровождения профессиональной деятельности, с контекстом фундаментальных проблем психологической науки.
- Сформировать навыки работы профилактики и предупреждения вредоносных факторов, влияющих на психологию здоровья личности.

Компетенции студентов, формируемые в результате освоения дисциплины

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

- способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12).

В результате освоения дисциплины студент должен:

Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	знать: - условие и генезис формирования физического здоровья; - значение и роль телесных функций в работе практического психолога; - базовые положения теории движения и их значение для

	<p>формирования физической культуры;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать содержание критериев физического состояния человека; - использовать в практической психологии оздоровительные техники, построенные на основе онтологии физической культуры; - использовать двигательные и голосовые техники для коррекции физического состояния; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовыми научными категориями, раскрывающими физический аспект целостного состояния здоровья; - техниками движения, направленными на развитие психомоторной сферы; - техниками дыхания, используемыми для коррекции целостного состояния здоровья;
<p>способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые принципы диагностики и коррекции целостного состояния здоровья на основе телесно-ориентированного и подхода в психотерапии; - основные методологические подходы в исследовании феномена здоровья на основе современных представлений о природе человека; - психологические, социальные и средовые факторы, определяющие стратегии изменения отношения современного человека к проблеме здоровья; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать психологическую помощь с использованием традиционных методов и технологий; - определять индивидуальные стратегии регуляции целостного состояния здоровья; - проектировать модели коррекции ригидных установок относительно

	<p>возможности регуляции состояния здоровья;</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципами и навыками исследования особенностей психических и телесных репрезентаций на основе телесно-ориентированной теории психологии; - знаниями в области общей психологии и нейропсихологии для осуществления регуляции целостного состояния здоровья.
<p>способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12)</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - онтологические, антропологические и социальные аспекты проблемы психологии здоровья; - формы просветительской деятельности среди населения с учетом возрастной, гендерной, этнической, профессиональной и культурной принадлежности референтов, используемые для расширения представлений о природе здоровья и возможностях его регуляции.
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять планирование и реализацию просветительской деятельности среди населения по вопросам психологии здоровья; - демонстрировать техники саморегуляции для коррекции состояния здоровья и его регуляции на основе знаний в области телесно-ориентированной терапии;
	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовыми навыками консультирования по вопросам психологии здоровья с учетом возрастной, гендерной, этнической, профессиональной и культурной принадлежности референта; - телесно-ориентированными техниками и приемами коррекции состояния здоровья; - навыками саморегуляции

	<p>посредством работы с образом, дыханием, голосом и движением с учетом индивидуальных типологических особенностей референта.</p>
--	---

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы
 Дисциплина Б.1.В.ДВ.4.1. «Психология здоровья» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Дисциплины (модули) и изучается в 8 семестре.

Дисциплина имеет логические и содержательно-методические взаимосвязи с другими частями ОПОП (дисциплинами, модулями, практиками), направленными на решение конкретных психологических задач. Освоение блока знаний по дисциплине предполагает владение студентом базовыми теоретическими знаниями в области общей психологии, нейрофизиологии, нейропсихологии, патопсихологии, телесно-ориентированной терапии.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 5 з.е. (180 академических часов).

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Разделы (темы) дисциплины
1	Психология здоровья как наука. Здоровье – системное понятие
2	Генезис физического и психического здоровья
3	Базовые факторы социального и сексуального здоровья
4	Здоровый образ жизни и методы саморегуляции
	Форма промежуточной аттестации: экзамен