

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет
имени первого Президента Российской Федерации В.Н. Ельцина

УТВЕРЖДАЮ
декан факультета

Баудинова И.А.
«1» октября 2025 г.

Психология здоровья

аннотация дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии**

Учебный план b370301_22_4 псих.plx
Направление 37.03.01 - РФ, 530300 - КР Психология

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 70

самостоятельная работа 37,8

Виды контроля в семестрах:

зачет с оценкой 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	46	46	46	46
Контактная работа в период теоретического обучения	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	70	70	70	70
Контактная работа	70,2	70,2	70,2	70,2
Сам. работа	37,8	37,8	37,8	37,8
Итого	108	108	108	108

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Привитие студентам знаний, умений и навыков в решении задач, связанных с психологическим обеспечением
1.2	здоровье-сберегающей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Общая психология	
2.1.2	Психология развития и возрастная психология	
2.1.3	Психофизиология	
2.1.4	Введение в профессию, профессиональная этика	
2.1.5	Нейрофизиология с курсом функциональной анатомии центральной нервной системы	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Психология семьи	
2.2.2	Основы консультативной психологии	
2.2.3	Психология личности и дифференциальная психология	
2.2.4	Психология отдыха как ресурс сохранения здоровья	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-5: Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

Знать:

Уровень 1	методы профилактики, коррекции и реабилитации;
Уровень 2	формы проведения профилактики, коррекции и реабилитации;
Уровень 3	организационную работу в реализации профилактики, коррекции и реабилитации.

Уметь:

Уровень 1	использовать методы профилактики, коррекции и реабилитации;
Уровень 2	проводить профилактические, коррекционные и реабилитационные мероприятия;
Уровень 3	осуществлять организацию профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий.

Владеть:

Уровень 1	методами проведения профилактики, коррекции и реабилитации;
Уровень 2	навыками применения различных психологических средств, методов, технологий и приемов, связанных с реализацией конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций;
Уровень 3	навыками применения различных психологических средств, методов, технологий и приемов, связанных с реализацией конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основные направления развития представлений о здоровье;
3.1.2	базисные понятия психологии здоровья;
3.1.3	факторы, влияющие на отношение к здоровью;
3.1.4	психологические механизмы стрессоустойчивости;
3.1.5	особенности внутренней картины здоровья;
3.1.6	гендерные особенности психического и социального здоровья;
3.1.7	результаты экспериментальных исследований стресса, основные способы регуляции стресса и его
3.1.8	предотвращения.
3.2	Уметь:
3.2.1	формировать на основе полученных знаний свою когнитивную сферу;

3.2.2	свободно оперировать профессиональными понятиями в процессе овладения дисциплиной;
3.2.3	использовать психологические принципы, знания применительно к личным и социальным проблемам;
3.2.4	грамотно излагать свои мысли и суждения, вести полемику, отстаивать свои убеждения, выражать свою позицию,
3.2.5	аргументировать ее;
3.2.6	быть активным в процессе обучения, правильно распределять временные ресурсы;
3.2.7	разрабатывать индивидуально ориентированные оздоровительные программы с учетом состояния здоровья,
3.2.8	половых, возрастных и личностных особенностей человека.
3.3	Владеть:
3.3.1	профессиональным мышлением, необходимыми для адекватного использования их в процессе
3.3.2	общепрофессионального обучения;
3.3.3	саморегуляцией в процессе выполнения целей и задач обучения профессиональным знаниям;
3.3.4	способами и приемами формирования познавательной сферы;
3.3.5	конструктивным взаимодействием; управления своими психическими процессами, поведением, а также
3.3.6	поведением других людей и использования эффективных стратегий для управления собой и
3.3.7	самовершенствования; управления стрессовой реакцией; диагностики особенностей совладания со стрессом и
3.3.8	его преодоления.
3.3.9	