

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 Б.Н. Ельцина

УТВЕРЖДАЮ
декан факультета

Баудинова Н.А.

«1» октября 2025 г.

Психология отдыха как ресурс сохранения 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	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	64
самостоятельная работа	7,8

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	Неделя		14	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32		32	
Практические	32		32	
Контактная работа в период теоретического обучения	0,2		0,2	
В том числе инт.	6		6	
Итого ауд.	64		64	
Контактная работа	64,2		64,2	
Сам. работа	7,8		7,8	
Итого	72		72	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование системных представлений: о психологии отдыха как системы обеспечения успешного профессионального развития и сохранения здоровья; о проактивном подходе к организации отдыха как необходимой базе для профессионального развития и формирования гармоничной личности; об организационных основах обеспечения эффективного отдыха в рабочем процессе.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Нейрофизиология с курсом функциональной анатомии
2.1.2	Психофизиология
2.1.3	Общая психология
2.1.4	Социальная психология
2.1.5	Нейропсихология
2.1.6	Учебно-ознакомительная практика (социально-психологическая) 1
2.1.7	Общая психология
2.1.8	Психология развития и возрастная психология
2.1.9	Психология здоровья
2.1.10	Психофизиология
2.1.11	Практикум по психодиагностике
2.1.12	Основы конфликтологии
2.1.13	Основы психологии общения
2.1.14	Специальная психология
2.1.15	Психология семьи
2.1.16	Введение в профессию, профессиональная этика
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Введение в клиническую психологию
2.2.2	Дифференциальная психология
2.2.3	Психология труда, инженерная психология и эргономика
2.2.4	Экспериментальная психология
2.2.5	Психология социальной работы
2.2.6	Специальная психология
2.2.7	Организационная психология
2.2.8	Психологическая супервизия
2.2.9	Профессиональная диагностика (оценка и аттестация) персонала
2.2.10	Современные методы оценки персонала
2.2.11	Основы психотерапии и психокоррекции
2.2.12	Введение в клиническую психологию
2.2.13	Преддипломная практика

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

ОПК-8: Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

Знать:

Уровень 1	Факторы здоровья; понятие отдыха, рекреации; типологию отдыхающих.
Уровень 2	Соотношение понятий отдыха и рекреации. Структуру социального времени.
Уровень 3	Психические свойства и состояния отдыхающих при рекреационной деятельности. Способы психологического отдыха.

Уметь:

Уровень 1	Определять специфику отдыха и рекреации, рассматривать рекреацию с точки зрения биологических, психологических, социальных составляющих функционирования отдыхающих.
Уровень 2	Анализировать влияние рекреаций на психические свойства и состояния человека;

Уровень 3	Определять необходимые способы психологического отдыха человека, реализуемые в условиях оказания профессиональной психологической помощи, а также возможные к применению в условиях реальной профессиональной деятельности и жизнедеятельности.
Владеть:	
Уровень 1	определением оптимального режима труда и отдыха, навыками подбора вида отдыха с учетом социальных, психологических и биологических особенностей человека
Уровень 2	навыками анализа степени влияния отдыха на психологические процессы и состояния личности; навыками определения типов отдыхающих, основываясь на психологических особенностях и ведущих потребностях;
Уровень 3	навыками применения способов психологического отдыха в рамках психологического консультирования, психологического тренинга, а также в рамках реальных профессиональных и жизненных ситуациях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	1. Виды и возможности отдыха.
3.1.2	2. Технологии, позволяющие улучшить свое самочувствие.
3.1.3	3. Особенности самоуправления психическим здоровьем в различных состояниях.
3.2	Уметь:
3.2.1	Применять технологии формирования проактивного отношения к организации отдыха как необходимой базе для сохранения здоровья и обеспечения успешного профессионального развития.
3.3	Владеть:
3.3.1	Владеть навыком формирования проактивного отношения к организации отдыха.