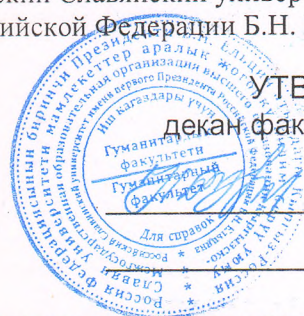


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

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



УТВЕРЖДАЮ
декан факультета

2025 г.

Психология отдыха как ресурс сохранения здоровья

рабочая программа 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>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Контактная работа в период теоретического обучения	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе:	6	6	6	6
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64,2	64,2	64,2	64,2
Сам. работа	7,8	7,8	7,8	7,8
Итого	72	72	72	72

зачет с оценкой 7

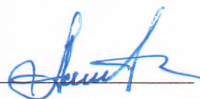
Программу составил(и):

к.м.н., доцент, Обидина Ольга Константиновна



Рецензент(ы):

к.п.н., доцент, зав.кафедрой, Адыкулов Автандил Адыкулович



Рабочая программа дисциплины

Психология отдыха как ресурс сохранения здоровья

разработана в соответствии с ФГОС 3++:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

Направление 37.03.01 - РФ, 530300 - КР Психология

утвержденного учёным советом вуза от _____ протокол № _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии

Протокол от 29.10.2024 г. № 4

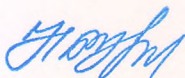
Срок действия программы: 2024-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Адыкулов Автандил Адыкулович



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

1 октября 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Психологии

Протокол от 30 сентября 2025 г. № 1
Зав. кафедрой Адыкулов А.А.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

_____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Психологии

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Адыкулов А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

_____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Психологии

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Адыкулов А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

_____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
Психологии

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Адыкулов А.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	1. Раскрыть теоретические основы психологии отдыха как специальной междисциплинарной области.
1.2	2. Изучить взаимосвязь отдыха, работоспособности, стрессоустойчивости и психофизиологического состояния человека.
1.3	3. Изучить индивидуальные, культурные и возрастные особенности отдыха.
1.4	4. Сформировать навыки анализа личных восстановительных стратегий.
1.5	5. Научить применять методы саморегуляции и осознанного отдыха.
1.6	6. Научить разрабатывать программы отдыха и профилактики выгорания для различных групп населения.

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	Социальная психология	
2.1.3	Психология развития и возрастная психология	
2.1.4	Нейрофизиология с курсом функциональной анатомии центральной нервной системы	
2.1.5	Психофизиология	
2.1.6	Психология здоровья	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2	Введение в клиническую психологию	
2.2.3	Основы психотерапии и психокоррекции	
2.2.4	Производственная практика в профильных организациях I	
2.2.5	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	ключевые понятия психологии отдыха;
3.1.2	модели восстановления ресурсов;

3.1.3	психофизиологические основы утомления и отдыха;
3.1.4	факторы нарушений восстановительных процессов;
3.1.5	современную классификацию видов отдыха.
3.2	Уметь:
3.2.1	анализировать усталость и ресурсное состояние;
3.2.2	выявлять признаки эмоционального и профессионального выгорания;
3.2.3	подбирать типы отдыха с учётом индивидуальных особенностей;
3.2.4	использовать техники осознанного восстановления;
3.2.5	разрабатывать индивидуальные и групповые программы отдыха.
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками диагностики ресурсности (опросники, дневники, карты отдыха);
3.3.2	практиками саморегуляции (дыхательные, телесные, когнитивные техники);
3.3.3	методами разработки рекреационных программ.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подг.	Примечание
	Раздел 1. Психологические и физиологические основы отдыха							
1.1	Теоретические основы психологии отдыха /Лек/	7	4	ОПК-8				
1.2	Теоретические основы психологии отдыха /Пр/	7	4	ОПК-8	Л2.1			
1.3	Отдых и здоровье: психофизиологические основы /Лек/	7	4	ОПК-8		1		
1.4	Отдых и здоровье: психофизиологические основы /Пр/	7	4	ОПК-8				
1.5	Отдых и здоровье: психофизиологические основы /Ср/	7	0,8	ОПК-8				
1.6	Психология труда и отдыха /Лек/	7	6	ОПК-8		1		
1.7	Психология труда и отдыха /Пр/	7	6	ОПК-8				
1.8	Психология труда и отдыха /Ср/	7	1	ОПК-8				
1.9	Психологические механизмы влияния отдыха на здоровье /Лек/	7	6	ОПК-8				
1.10	Психологические механизмы влияния отдыха на здоровье /Пр/	7	4	ОПК-8				
1.11	Психологические механизмы влияния отдыха на здоровье /Ср/	7	1	ОПК-8	Л2.2			
	Раздел 2. Отдых как ресурс: практические стратегии и техники эффективного отдыха							
2.1	Практические аспекты организации здорового отдыха /Лек/	7	4	ОПК-8				
2.2	Практические аспекты организации здорового отдыха /Пр/	7	4	ОПК-8		1		

2.3	Практические аспекты организации здорового отдыха /Ср/	7	1	ОПК-8				
2.4	Психология досуга и хобби как формы активного отдыха /Лек/	7	4	ОПК-8				
2.5	Психология досуга и хобби как формы активного отдыха /Пр/	7	4	ОПК-8		1		
2.6	Психология досуга и хобби как формы активного отдыха /Ср/	7	1	ОПК-8				
2.7	Влияние культурных норм и ценностей на отношение к отдыху /Лек/	7	4	ОПК-8				
2.8	Влияние культурных норм и ценностей на отношение к отдыху /Пр/	7	6	ОПК-8		2		
2.9	Влияние культурных норм и ценностей на отношение к отдыху /Ср/	7	3	ОПК-8				
2.10	/КрТО/	7	0,2	ОПК-8				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I. Текущий контроль (30 вопросов)

Теоретические вопросы (15 вопросов)

1. Дайте определение понятия «психология отдыха».
2. Назовите основные функции отдыха.
3. Как сон влияет на когнитивные функции?
4. Влияние стресса на эмоциональное состояние.
5. Психотипы студентов и особенности их отдыха.
6. Какие современные факторы ухудшают качество отдыха?
7. Отличие активного и пассивного отдыха.
8. Какие психофизиологические эффекты дает активный отдых?
9. Роль медитации и дыхательных практик.
10. Влияние цифровизации на качество сна.
11. Как физическая активность способствует восстановлению психофизиологических ресурсов?
12. Этапы восстановления после интенсивной учебной нагрузки.
13. Психологические признаки эмоционального выгорания.
14. Разница между стрессом и усталостью.
15. Значение саморегуляции для студента.

Практические вопросы (10 вопросов)

16. Приведите примеры активного отдыха для студентов.
17. Приведите примеры пассивного отдыха для студентов.
18. Как составить дневник саморегуляции?
19. Какие методы снижения тревожности перед экзаменом вы знаете?
20. Как правильно чередовать учебу и отдых во время сессии?
21. Стратегии восстановления после цифровой перегрузки.
22. Как проводить микропаузы в учебной работе?
23. Пример дыхательного упражнения для снижения стресса.
24. Как восстановить когнитивные ресурсы после интенсивной подготовки?
25. Рекомендации интроверту по организации отдыха после социальных занятий.

Кейсы для анализа (5 вопросов)

26. Разберите кейс студента с хронической усталостью и предложите план восстановления.
27. Разберите кейс студентки с тревожностью перед экзаменом.
28. Разберите кейс цифровой перегрузки.
29. Проанализируйте кейс студента с многозадачностью.
30. Проанализируйте кейс эмоциональной перегрузки после интенсивной учебной работы.

II. Промежуточная аттестация (30 вопросов)**Теоретические вопросы (15 вопросов)**

1. Сравните активный и пассивный отдых с примерами.
2. Роль осознанного отдыха в восстановлении психофизиологических ресурсов.
3. Психофизиологические механизмы влияния отдыха на когнитивные функции.
4. Современные вызовы для отдыха: цифровизация, урбанизация, перегрузка информацией.
5. Как стресс влияет на внимание, память и мотивацию?
6. Признаки эмоционального выгорания у студентов.
7. Влияние сна на эмоциональное состояние.
8. Роль физической активности в восстановлении ресурсов.
9. Психотипы студентов: экстраверты и интроверты.
10. Влияние социальных нагрузок на психофизиологическое состояние.
11. Разница между активным, пассивным и осознанным отдыхом.
12. Методы снижения цифровой перегрузки.
13. Как планировать учебную нагрузку с учетом отдыха?
14. Психофизиологические эффекты медитации и визуализации.
15. Значение дневника саморегуляции для контроля состояния.

Практические задания (10 вопросов)

16. Составьте план активного и пассивного отдыха на неделю.
17. Разработайте программу осознанного отдыха для студента.
18. Проведите анализ кейса студента с многозадачностью и дайте рекомендации.
19. Стратегия цифрового детокса.
20. План профилактики эмоционального выгорания.
21. Разработка плана микропауз во время интенсивного учебного дня.
22. Как восстановить когнитивные функции после экзаменов?
23. Пример использования дыхательных практик для снижения тревожности.
24. Организация отдыха для интроверта в период учебной нагрузки.
25. Создание баланса между учебной, социальной активностью и отдыхом.

Кейсы для анализа (5 вопросов)

26. Проанализируйте кейс студента с хронической усталостью.
27. Проанализируйте кейс студента с тревожностью перед презентацией.
28. Разберите кейс эмоциональной перегрузки после сессии.
29. Проанализируйте кейс цифровой перегрузки.
30. Составьте индивидуальный план отдыха для студента-интроверта с высокой учебной нагрузкой.

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Не предполагается

5.3. Фонд оценочных средств**Текущий контроль**

тесты по темам;
рефлексивные дневники;
практические задания;
участие в тренингах и упражнениях.

Итоговый контроль

Зачёт, включающий:
тест;
решение кейса;
защита проекта индивидуальной программы отдыха.

Презентация:

1. Риск и здоровье. Опасные виды отдыха
2. Лени, виды лени. Соотношение лени и отдыха
3. Внутренняя картина здоровья. Отношение здоровых к своему здоровью
4. Особенности и виды современного отдыха
5. Гендерные особенности предпочтения различных видов отдыха
6. Психофизиологические основы выбора экстремального вида отдыха
7. Понятие и характеристика «здорового образа жизни»
8. Игра как феномен истока отдыха

9. Отдых как проявление культуры
10. Отдых как система обеспечения успешного профессионального развития и сохранения здоровья
11. Трудоголизм. Классификация трудоголиков
12. Работа и отдых современного человека
13. Перфекционизм
14. Прокрастинация
15. Эмоциональное, профессиональное выгорание
16. Внутренняя картина болезни
17. Еда как способ снятия стресса
18. Возрастные особенности отдыха
19. Влияние темперамента на выбор типа отдыха
20. История развития видов отдыха в разные исторические эпохи
21. Этнический аспект выбора вида отдыха
22. Профессиональные предпочтения отдыха
23. Семья как ресурс отдыха
24. Домашние животные как ресурс отдыха
25. Возможности выбора различных видов отдыха жителей Кыргызстана
26. Психологические проблемы планирования и организации отдыха : проактивный и реактивный подходы.
27. Общественные развлечения (бани, курорты, игры, танцы, праздники и торжества, татр, свадебные обряды).
28. Фитнес - вид рекреационной деятельности человека.

2. Фронтальный опрос по основным темам курса:

Лекция 1.2. Отдых как системное понятие. Теории отдыха.

Лекция 1.4. Отдых как фактор детерминирующий здоровье. Работоспособность. Средства восстановления работоспособности.

Лекция 2.2. Методы психологической саморегуляции состояния (общая характеристика).

Лекция 1.6. Теоретические положения рекреологии. Физиологические и психологические основы рекреации.

3. Проблемная лекция

Лекция 1.4. Отдых как фактор детерминирующий здоровье. Работоспособность. Средства восстановления работоспособности.

Лекция 1.6. Теоретические положения рекреологии. Физиологические и психологические основы рекреации.

Лекция 2.2. Методы психологической саморегуляции состояния (общая характеристика)

4. Лекция-дискуссия:

Лекция 1.5. Виды отдыха. Особенности и черты современного отдыха.

Лекция 2.1. Взаимосвязь особенностей личности с предпочтением разных видов отдыха.

Лекция 2.5. Лень. Прокрастинация. Перфекционизм.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы работы на курсе:

1. Лекции и семинары
2. Дискуссии и групповая работа
3. Практические упражнения и техники релаксации
4. Анализ кейсов и личного опыта
5. Самостоятельная работа (ведение дневника отдыха, выполнение практических заданий)

Оценка знаний:

1. Активность на занятиях
2. Выполнение практических заданий
3. Защита презентации
4. Итоговый тест.

Текущий контроль

тесты по темам;

рефлексивные дневники;

практические задания;

участие в тренингах и упражнениях.

Итоговый контроль

Зачёт, включающий:

тест;

решение кейса;

защита проекта индивидуальной программы отдыха.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Щепин О.П., Медик В.А.	Общественное здоровье и здравоохранение: учебник	Москва 2011
Л2.2	Селье Г.	Стресс без дистресса	М.: Наука 2012
6.3. Перечень информационных и образовательных технологий			
6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии			
6.3.1.1	1. Традиционные образовательные технологии – лекции, семинары репродуктивного типа, ориентированные		
6.3.1.2	прежде всего на сообщение знаний и способов действий, передаваемых обучающимся в готовом виде и		
6.3.1.3	предназначенных для воспроизводящего усвоения и разбора конкретных образцов.		
6.3.1.4			
6.3.1.5	2. Инновационные образовательные технологии – занятия в интерактивной форме, которые формируют системное		
6.3.1.6	мышление и способность генерировать идеи при решении различных творческих задач. К ним относятся		
6.3.1.7	электронные тексты лекций с презентациями, лекции - дискуссии.		
6.3.1.8			
6.3.1.9	3. Информационные образовательные технологии – самостоятельное использование обучающимся компьютерной		
6.3.1.10	техники и интернет-ресурсов для выполнения практических заданий и самостоятельной работы.		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения			
6.3.2.1	1. Электронная библиотека КРСУ (http://lib.krsu.edu.kg).		
6.3.2.2	2. Библиотеки психологической литературы: http://www.bookap.by.ru - библиотека психологической литературы		
6.3.2.3	направлений.		
6.3.2.4	3. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. URL: http://dic.academic.ru .		
6.3.2.5	4. Психологический вестник- http://psi.webzone.ru .		
6.3.2.6	5. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. URL: http://dic.academic.ru .		
6.3.2.7	6. Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования,		
6.3.2.8	режим доступа: http://elibrary.ru/ .		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий (практические) – учебное помещение 8/430
7.2	Оборудование: Переносные персональные компьютеры в количестве 8 штук, компьютеризированное рабочее место
7.3	преподавателя, одноэлементная настенная меловая доска, настенная магнитно – маркерная доска, мультимедийный
7.4	проектор и проекционный экран.
7.5	2. Учебная аудитория для проведения учебных занятий (практические) – учебное помещение 8/430
7.6	Оборудование: Переносные персональные компьютеры в количестве 8 штук, компьютеризированное рабочее место
7.7	преподавателя, одноэлементная настенная меловая доска, настенная магнитно – маркерная доска, мультимедийный
7.8	проектор и проекционный экран.
7.9	3. Помещение для самостоятельной работы обучающихся - учебное помещение 8/430
7.10	Оборудование: персональные компьютеры, подключенные к сети "Интернет", с обеспечением доступа в
7.11	электронную информационно-образовательную среду и ЭБС.
7.12	4. 720000 Кыргызская Республика, г. Бишкек, пр. Чуй 44, корпус № 8. Технический паспорт единицы
7.13	недвижимости от 15.02.2011г

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1. Ознакомление с теоретическим материалом	
Тщательно изучайте лекционный материал по всем темам курса, уделяя внимание:	

Психофизиологическим основам отдыха.

Влиянию стресса на здоровье и когнитивные функции.

Типологии психотипов и индивидуальных особенностей отдыха.

Современным вызовам, влияющим на качество отдыха (цифровизация, урбанизация, информационная перегрузка).

Делайте краткие конспекты, выделяя ключевые понятия и определения.

Используйте схемы и таблицы для визуализации сложных связей между отдыхом, когнитивными функциями и эмоциональным состоянием.

2. Усвоение практических навыков

Осваивайте техники активного отдыха: прогулки, физические упражнения, творческая деятельность.

Практикуйте пассивный отдых: полноценный сон, медитация, расслабляющие упражнения.

Развивайте навыки осознанного отдыха: дыхательные практики, визуализация, релаксация.

Ведите дневник саморегуляции, фиксируя: уровень усталости, настроение, продуктивность, время сна и физическую активность.

3. Работа с кейсами и ситуационными задачами

Активно анализируйте предложенные кейсы: определяйте проблему, факторы стресса, психофизиологические реакции. Формулируйте конкретные рекомендации для восстановления ресурсов, применяя активный, пассивный и осознанный отдых.

Сравнивайте собственные наблюдения и рекомендации преподавателя с предложенными в кейсах решениями.

4. Подготовка к контрольным мероприятиям

Регулярно выполняйте тесты и контрольные вопросы по темам курса.

Систематизируйте материал по блокам: теория, практика, кейсы.

Для промежуточной аттестации подготовьте:

планы активного и пассивного отдыха,

программы осознанного восстановления,

анализ кейсов и рекомендации по саморегуляции.

5. Рекомендации по самоконтролю

Ежедневно оценивайте свое состояние по шкале усталости, тревожности и продуктивности.

Сравнивайте свое самочувствие до и после применения методов отдыха и саморегуляции.

Используйте визуализацию прогресса в дневнике для контроля освоения дисциплины.

6. Советы по эффективному усвоению дисциплины

Старайтесь сочетать теоретическое изучение с практическим применением: внедряйте методы отдыха в повседневную жизнь.

Обсуждайте результаты анализа кейсов с преподавателем и одногруппниками для лучшего понимания материала.

Применяйте индивидуальный подход, учитывая свои психофизиологические особенности и психотип.

Не забывайте о регулярности: кратковременные, но регулярные сессии отдыха эффективнее долгих, эпизодических.