

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является формирование целостного представления о психическом здоровье, факторах его определяющих и технологиях сохранения и укрепления психического здоровья. Освоение данной дисциплины должно способствовать повышению общей и психологической культуры слушателя; осмыслению психологических механизмов появления болезней и их функций, особенностей психического здоровья и основы его формирования; овладению основами самодиагностики психического здоровья и методами его коррекции и технологиями оздоровления. Оценка психического здоровья является главным критерием эффективности образовательного процесса.
Формируемые компетенции	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	В результате изучения дисциплины студент должен: знать: – психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста; – как использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков ЗОЖ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; – основы формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни; – варианты использования накопленных в области ФК и С духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях физической культурой; – подходы к пропаганде и обучению навыкам ЗОЖ; – основы психологии здоровья; – внутренние источники заболевания и первичную профилактику на психическом уровне; – основные факторы, обеспечивающие качество психического здоровья; – основные подходы к поддержанию психического здоровья; – пути психического и духовного очищения; – первичную профилактику на психическом уровне; – основы психогигиены; – основные источники заболеваний и первичную их профилактику; уметь: – влиять на формирование мировоззренческой позиции; – определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста; – использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков ЗОЖ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной

направленности с лицами различного пола и возраста;

- формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни;
- использовать накопленные в области ФКиС духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- реализовывать подходы к пропаганде и обучению навыкам ЗОЖ;
- диагностировать психическое здоровье;
- использовать психотехнологии для формирования и укрепления собственного психического здоровья;
- рационально строить образ жизни с учетом психических особенностей и возможностей участников образовательного процесса;
- определять источник психического нездоровья;
- подбирать средства и методы коррекции психического здоровья;

иметь практический опыт (владеть):

- основами формирования мировоззренческой позиции;
- технологией определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- средствами избранного вида спорта для формирования навыков ЗОЖ при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- технологией формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни;
- накопленными в области ФКиС духовными ценностями, полученными знаниями об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- подходами к пропаганде и обучению навыкам ЗОЖ;
- приемами изучения психического здоровья;
- методиками диагностирования психического здоровья;
- умениями оздоровительной работы с конкретной системой организма и психики человека;
- психосоматической интерпретацией болезней;
- методиками регуляции состояния и поведения;
- приемами диагностики психических состояний.

Содержание дисциплины

1 Основы психического здоровья

1.1 Психическое здоровье
Основные понятия. Составляющие и критерии. Факторы его определяющие. Современное состояние здоровья человека и человечества.

1.2 Образ жизни и здоровье
Психологические источники здоровья. Мировоззрение, образ жизни и здоровье. «Мудрость» болезни.

1.3 Самооценка и здоровье
Самооценка и её влияние на человека. Виды самооценки. Диагностика отношения к себе. Упражнения для изменения самооценки и создания позитивного взгляда на самого себя

2 **Натура человека и здоровье**

2.1 **Темперамент и здоровье**

2.2 **Инстинкты в жизни человека**

2.3 **Эмоции и здоровье**

3 **Основы психогигиены**

	3.1 Ценности и здоровье 3.2 Психологические защиты и здоровье 3.3 Духовность и здоровье
Формы промежуточной аттестации	зачет