

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Болотский Владимир Иванович
Должность: Исполняющий обязанности ректора
Дата подписания: 15.10.2025 16:11:20
Уникальный программный идентификатор:
ae663c0c1487e585f469a7d4fa4a3d73adb0ca41

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Лечебный факультет
Кафедра Психологии и поведенческой медицины

УТВЕРЖДАЮ
Декан лечебного факультета
д.м.н. О.Н. Красноруцкая
25 марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Психология здоровья
для специальности 37.05.01 Клиническая психология

всего часов (ЗЕ)	144 (4 ЗЕ)
лекции	8 часов
практические занятия	60 часов
самостоятельная работа	73 часов
курс	3
семестр	5 семестр
контроль:	5 семестр
Зачет с оценкой	5 семестр

Воронеж 2025 г.

Настоящая рабочая программа «Психология здоровья» является частью основной образовательной программы по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Рабочая программа подготовлена на кафедре Психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России авторским коллективом:

№ п.	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы
1	Чуйкова Елена Викторовна	-	Ассистент	ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России
2	Самсонов Антон Сергеевич	Кандидат медицинских наук	Доцент	ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и поведенческой медицины ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России 12 марта 2025 г., протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Лечебное дело» от 25 марта 2025 года, протокол № 4.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины (модуля)\практики:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от «26» 05. 2020г. № 683.
- 2) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».
- 3) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 395н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в служебной деятельности»
- 4) Общая характеристика образовательной программы по специальности 37.05.01 Клиническая психология.
- 5) Учебный план образовательной программы по специальности 37.05.01 Клиническая психология.
- 6) Устав и локальные нормативные акты Университета.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Цель освоения дисциплины	4
1.2.	Задачи дисциплины	4
1.3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	7
2.1.	Код учебной дисциплины	7
2.2.	Взаимосвязь дисциплин ОПОП ВО	7
2.3.	Типы задач профессиональной деятельности	7
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1.	Объем дисциплины и виды учебной деятельности	7
3.2.	Содержание, структурированное по разделам (если предусмотрено) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля	8
3.3.	Тематический план лекций	8
3.4.	Тематический план ЗСТ	8
3.5.	Хронокарта ЗСТ	14
3.6.	Самостоятельная работа обучающихся	15
4.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	16
5.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
7.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	19
8.	ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
9.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЫ	19
10.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель освоения учебной дисциплины – формирование у обучающихся системных знаний о здоровье человека и психологии здоровья, об истории развития подходов к здоровью в психологии, об основных понятиях, теориях и направлениях исследований в этих областях.

1.2. Задачи дисциплины:

- 1) изучение основных понятий психологии здоровья, сущность, структуру, исторический аспект развития дисциплины;
- 2) изучение структуры индивидуально-психологических особенностей человека;
- 3) изучение механизмов формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей;
- 4) формирование практических навыков по использованию знаний в области психологии здоровья в своей профессиональной деятельности;
- 5) использование критериев психического и социального здоровья для оценки его состояния;
- 6) ознакомление с прогнозированием изменений и оценкой их динамики в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида;
- 7) получение навыков делового общения и взаимодействия с работниками смежных специальностей.

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

Код компетенции, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине	Содержание компетенции, на формирование, которых направлены результаты обучения по дисциплине	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний
		ИД-3 УК-7 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания
ОПК-6	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по	ИД-1 ОПК-6
		ИД-2 ОПК-6 Формирует комплексные программы предоставления психологической помощи по индивидуальному,

	индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию и неврачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога	семейному и групповому психологическому консультированию ИД-3 ОПК-6 Разрабатывает, реализует и экспертирует программы по неврачебной психотерапии
ОПК-9	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ИД-1 ОПК-9 Разрабатывает программы психологической профилактики для различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей ИД-2 ОПК-9 Осуществляет психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры ИД-3 ОПК-9 Осуществляет психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры
ПК-2	Управление деятельностью психологического консультирования населения и трудовых коллективов	ИД-2 ПК-2 Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Знать:

- структуру, предмет и задачи психологии здоровья как науки, ее основные проблемах;
- технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей;
- социально-психологические явления, их виды;
- закономерности, факторы и механизмы социальной адаптации в конфликтных и правозначимых ситуациях;
- основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации;
- особенности взаимодействия с работниками в области охраны психического здоровья, с работниками экспертных организаций и учреждений социальной защиты населения;
- приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях, чрезвычайных ситуаций;
- критерии психического здоровья;
- теории философии относительно здоровья;
- медицинскую этику, деонтологию, заболевания и их осложнения, связанные с действиями медицинского персонала (ятрогении);
- стратегии совладания со стрессом в нестандартных ситуациях;

- особенности организации коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья;
- приемы психологической защиты личности от негативных, травмирующих переживаний;
- базовые технологии осуществления психологического консультирования населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития.

Уметь:

- применять и систематизировать, полученные на предшествующих дисциплинах знания, в области психологии, поведенческой медицины и психологии здоровья;
- анализировать социально-психологические явления и выбирать оптимальные формы поведения и психологического воздействия в различных ситуациях;
- анализировать клинические случаи с точки зрения современных научных парадигм, осмысливать и делать обоснованные выводы из новой научной и учебной литературы, результатов экспериментов, клинических рекомендаций, стандартов и законопроектов в сфере здравоохранения;
- организовывать взаимодействие на основе средств, доступных для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида;
- использовать психологические знания в своей профессиональной деятельности;
- определять личностные диспозиции в формировании здоровья человека;
- использовать критерии психического и социального здоровья для оценки его состояния;
- определять факторы, влияющие на образ жизни.

Владеть/быть в состоянии продемонстрировать:

- способностями анализировать, выбирать оптимальные формы поведения и психологического воздействия в различных ситуациях;
- основами формирования у населения позитивного поведения, направленного на формирование здорового образа жизни, в том числе здорового питания, достаточного уровня физической активности, отказа от потребления табака, наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, и пагубного потребления алкоголя;
- основами санитарного просвещения для профилактики отдельных заболеваний в виде бесед перед началом приема больных в поликлинике,

во время групповых профилактических приемов, при работе с семьей больного;

- оценивать состояние психологического здоровья по научным критериям;
- технологиями психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Дисциплина Б1.О.31 «Психология здоровья» относится к блоку Б1 обязательной части ОПОП ВО по направлению подготовки «37.05.01 Клиническая психология», составляет 144 часа/4 з.е., изучается в 5 семестре.

2.2. Взаимосвязь дисциплин ОПОП ВО

Наименование предшествующей дисциплины	Наименование изучаемой дисциплины	Наименование последующей дисциплины
Общая психология	Психология здоровья	Психосоматика
Психология развития и возрастная психология		Психотерапия
		Психологическое консультирование
		Психологическая профилактика зависимого поведения
		Специальная психология и коррекционно-развивающее обучение
		Судебно-психологическая экспертиза

2.3. Типы задач профессиональной деятельности:

В рамках освоения дисциплины, обучающиеся готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- медицинский
- научно-исследовательский
- организационно-управленческий.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр(ы)
		5
Лекции	8	8
Практические занятия	60	60
Семинарские занятия		
Самостоятельная работа	73	73
Промежуточная аттестация	3	3
Общая трудоемкость в часах	144	

Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
--	---

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (если предусмотрено) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий, форм контроля

№ п/п	раздел учебной дисциплины	занятия лекционного типа	практические занятия (семинарские занятия)	самостоятельная работа (часов)	контроль (часов)	всего (часов)
1	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития	8	60	73		141
	Зачет с оценкой				3	3

3.3. Тематический план лекций

№	Тема	Краткое содержание темы	Код компетенции	Часы
1	Введение в психологию здоровья	Предмет, объект психологии здоровья. Цели психологии здоровья. Основные направления исследований и практики в психологии здоровья. Психология здоровья как новое научное направление.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	2
2	Психологические стратегии поддержания и укрепления здоровья	Понятие психологических стратегий в контексте здоровья. Модели активного здоровья: осознанный выбор и повседневное поведение. Поведенческие, когнитивные и эмоциональные компоненты здоровьесберегающих стратегий. Индивидуальные и социальные ресурсы укрепления здоровья. Управление жизненным ритмом: баланс труда и отдыха, организация сна, физическая активность. Развитие устойчивых моделей поведения, способствующих укреплению физического и психического здоровья. Навыки адаптации к изменениям и стрессоустойчивость в повседневной жизни. Значение самоанализа, рефлексии, эмоционального интеллекта и постановки целей для поддержания здоровья.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6

3.4. Тематический план практических занятий

№	Тема	Краткое содержание темы	Код компетенции	Часы
Раздел 1. Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития				
1.	История и теоретические основы психологии здоровья.	Становление и развитие психологии здоровья в отечественной психологии и за рубежом. Понятие «здоровье». Уровни здоровья. Концепции психологии здоровья. Теории философии относительно здоровья. Основные принципы, методы и приемы работы с проблемными ситуациями в области психологии здоровья. Эпидемиологические характеристики	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3

		негативного измерения здоровья: заболеваемость, смертность. Позитивное измерение здоровья: QALY. Методы исследования в психологии здоровья. Action research.		
2.	Отношение к здоровью и «внутренняя картина здоровья».	Понятие отношение к здоровью, компоненты. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Понятие самоотношения: компоненты (самопринятие, самоуважение, самоподдержка). Как негативное самоотношение подрывает здоровье (самосаботаж, тревожность, соматизация). Самоотношение как основа заботы о себе: формирование зрелой позиции. Развитие доброжелательной внутренней позиции как ресурс укрепления здоровья. Субъективное качество жизни и психологическое благополучие. Уровень субъективного контроля (внутренний локус, внешний локус). Внутренняя картина здоровья. ВКЗ детей, подростков, взрослых и пожилых.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6
3.	Физическое здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Представление о физическом здоровье в психологии здоровья, в медицине. Основные факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Самооценка состояния здоровья (В.П. Войтенко) физического здоровья. Функциональные пробы для оценки физического здоровья.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3
4.	Психическое здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Представление о психическом здоровье в психологии здоровья, в медицине. Основные факторы психического здоровья. Связь психического здоровья с физическим, духовным, социальным здоровьем. Психологическая устойчивость личности: уравновешенность, стабильность, сопротивляемость. Составляющие психологической устойчивости: внутренние (личностные) и внешние (межличностная, социальная поддержка) ресурсы. Психическое здоровье студентов.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6
5.	Духовное и социальное здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Представление о социальном и духовном здоровье в психологии здоровья. Здоровье как социальный феномен. Основные факторы социального и духовного здоровья. Связь психического здоровья с физическим, духовным, социальным здоровьем. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура здоровья. Категории социального здоровья (социальная адаптация, социальная интеграция, социальное благополучие). Влияние социального и возрастного статуса на здоровье. Общественное здоровье. Показатели общественного здоровья. Факторы и группы риска.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3
6.	Образ жизни и его влияние на здоровье человека	Понятие ЗОЖ. Компоненты здорового образа жизни. Поведенческие факторы. Психологические условия формирования ЗОЖ. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3
7.	Коллоквиум №1	Становление и развитие психологии здоровья в отечественной психологии и за рубежом. Понятие «здоровье». Уровни здоровья. Концепции психологии здоровья. Теории философии относительно здоровья. Основные принципы, методы и приемы работы с проблемными ситуациями в области психологии здоровья. Эпидемиологические характеристики негативного измерения здоровья: заболеваемость, смертность. Позитивное измерение здоровья: QALY. Методы исследования в психологии здоровья. Action	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3

		research. Понятие отношение к здоровью, компоненты. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Субъективное качество жизни и психологическое благополучие. Уровень субъективного контроля (внутренний локус, внешний локус). Внутренняя картина здоровья. ВКЗ детей, подростков, взрослых и пожилых. Представление о физическом здоровье в психологии здоровья, в медицине. Основные факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Самооценка состояния здоровья (В.П. Войтенко) физического здоровья. Функциональные пробы для оценки физического здоровья. Представление о психическом здоровье в психологии здоровья, в медицине. Основные факторы психического здоровья. Связь психического здоровья с физическим, духовным, социальным здоровьем. Психологическая устойчивость личности. Представление о социальном и духовном здоровье в психологии здоровья, в медицине. Здоровье как социальный феномен. Основные факторы социального и духовного здоровья. Понятие ЗОЖ. Компоненты здорового образа жизни. Поведенческие факторы. Психологические условия формирования ЗОЖ. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.		
8.	Психология мотивации к здоровью и развитию	Мотивация как психологический механизм, запускающий и направляющий поведение, связанное с укреплением здоровья. Потребности и ценности как основа мотивации к здоровью: безопасность, энергия, социальное признание, самореализация и др. Факторы, влияющие на мотивацию к здоровью. Внутренние и внешние мотивы здорового поведения: желание развития, удовольствия, социальной поддержки, страха последствий и др. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: теория субъективной ожидаемой полезности, модель убеждений о здоровье, теория мотивации защиты, теория запланированного поведения, социально-когнитивная теория А. Бандуры. Концепция самодетерминации (Э. Дейси и Р. Райан): автономия, компетентность и принадлежность как условия устойчивой мотивации. Теоретические ограничения мотивационных моделей	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6
9.	Саморегуляция и самоконтроль в поддержании здоровья	Понятие саморегуляции в контексте здоровья: способность человека управлять своими психическими и поведенческими процессами с целью сохранения благополучия. Составляющие психической саморегуляции: целеполагание, программирование, моделирование, оценка, коррекция. Эмоциональная саморегуляция: управление эмоциональными реакциями, предотвращение переутомления и нервного напряжения. Связь между саморегуляцией и формированием устойчивых здоровых привычек (сон, питание, физическая активность, режим дня). Взаимосвязь силы воли, дисциплины и здоровья. Роль повторения, подкрепления и самонаблюдения в развитии здоровых привычек. Препятствия и условия для закрепления здоровых привычек. Условия	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6

		формирования устойчивых привычек: мотивация, наличие целей, среда, социальное окружение.		
10.	Психология стресса и устойчивость к жизненным трудностям	Стресс как часть жизни: конструктивный и деструктивный стресс. Теория стресса Г. Селье. Виды стрессоров. Стресс и здоровье человека. Личностная стрессоустойчивость. Ресурсы преодоления трудных ситуаций. Концепция жизнестойкости С. Мадди и Д.А. Леонтьева.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6
11.	Влияние среды и образа жизни на здоровье человека. Психология профессионального здоровья.	Физическая, информационная и социальная среда. Условия жизни и трудовой деятельности. Профессиональное здоровье. Факторы риска, влияющие на профессиональное здоровье. Профессиональная адаптация. Поддержание здоровья как направление надежности профессиональной деятельности. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	6
12.	Здоровье в структуре жизненного стиля личности	Жизненный стиль: понятие и компоненты. Типы жизненного стиля по А. Адлеру. Индивидуальные установки и приоритеты в отношении здоровья. Связь между образом мышления, поведения и уровнем здоровья.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3
13.	Психология отдыха и восстановления	Определение ключевых понятий: отдых, восстановление, рекреация, релаксация. Ресурсный подход (Ш. Хобфолл, 1989): теория сохранения ресурсов. Теория восстановления внимания (С. Каплан и Р.Каплан): роль природы и среды в восстановлении когнитивных функций. Отдых как базовая психологическая и физиологическая потребность. Психологические барьеры для отдыха: вина, страх "неуспеха", тревога без действия. Виды восстановления: физическое, когнитивное, эмоциональное, социальное. Роль осознанного отдыха в профилактике выгорания и стрессовых состояний. Баланс "напряжение — восстановление" как ключ к устойчивости. Формирование личной системы восстановления.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3
14.	Психологическое проектирование индивидуальной стратегии здоровья	Целеполагание и планирование в области личного здоровья. SMART-концепция в контексте психологии здоровья. Рефлексия и оценка собственных ресурсов. Индивидуальный план устойчивого развития и самосохранения.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3
15.	Зачет	Становление и развитие психологии здоровья в отечественной психологии и за рубежом. Понятие «здоровье». Уровни здоровья. Концепции психологии здоровья. Теории философии относительно здоровья. Основные принципы, методы и приемы работы с проблемными ситуациями в области психологии здоровья. Эпидемиологические характеристики негативного измерения здоровья: заболеваемость, смертность. Позитивное измерение здоровья: QALY. Методы исследования в психологии здоровья. Action research. Понятие отношение к здоровью, компоненты. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Субъективное качество жизни и психологическое благополучие. Уровень субъективного контроля (внутренний локус, внешний локус). Внутренняя картина здоровья. ВКЗ детей, подростков, взрослых и пожилых. Представление о	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	3

	физическом здоровье в психологии здоровья, в медицине. Основные факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Самооценка состояния здоровья (В.П. Войтенко) физического здоровья. Функциональные пробы для оценки физического здоровья. Представление о психическом здоровье в психологии здоровья, в медицине. Основные факторы психического здоровья. Связь психического здоровья с физическим, духовным, социальным здоровьем. Психологическая устойчивость личности. Представление о социальном и духовном здоровье в психологии здоровья, в медицине. Здоровье как социальный феномен. Основные факторы социального и духовного здоровья. Понятие ЗОЖ. Компоненты здорового образа жизни. Поведенческие факторы. Психологические условия формирования ЗОЖ. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Мотивация как психологический механизм, запускающий и направляющий поведение, связанное с укреплением здоровья. Потребности и ценности как основа мотивации к здоровью: безопасность, энергия, социальное признание, самореализация и др. Внутренние и внешние мотивы здорового поведения: желание развития, удовольствия, социальной поддержки, страха последствий и др. Концепция самодетерминации (Э. Дейси и Р. Райан): автономия, компетентность и принадлежность как условия устойчивой мотивации. Связь между саморегуляцией и формированием устойчивых здоровых привычек (сон, питание, физическая активность, режим дня). Взаимосвязь силы воли, дисциплины и здоровья. Роль повторения, подкрепления и самонаблюдения в развитии здоровых привычек. Стресс как часть жизни: конструктивный и деструктивный стресс. Теория стресса Г. Селье. Виды стрессоров. Стресс и здоровье человека. Поддержание здоровья как направление надежности профессиональной деятельности. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Определение ключевых понятий: отдых, восстановление, рекреация, релаксация. Ресурсный подход (Ш. Хобфолл, 1989): теория сохранения ресурсов. Теория восстановления внимания (С. Каплан и Р.Каплан): роль природы и среды в восстановлении когнитивных функций. Отдых как базовая психологическая и физиологическая потребность. Психологические барьеры для отдыха: вина, страх "неуспеха", тревога без действия.		
--	---	--	--

3.5. Хронокарта ЗСТ

№ п/п	Этап ЗСТ	% от занятия
1.	Организационная часть.	5
1.1	Приветствие.	
1.2	Регистрация присутствующих в журнале	

2.	Введение.	15
2.1	Озвучивание темы и ее актуальность, цели и плана занятия.	
2.2.	Ответы на вопросы обучающихся, возникшие при подготовке к занятию.	
3.	Разбор теоретического материала Обсуждение основных положений темы (устный разбор теоретического материала, объём и содержание определяет кафедра).	40
4.	Практическая часть занятия проводится в соответствии с учебной деятельностью, прописанной для каждой темы в рабочей программе по дисциплине (демонстрация преподавателем практической манипуляции, обязательное решение типовой ситуационной задачи с обсуждением решения, разбор клинического случая, история болезни и тд).	25
4.1.	Самостоятельная практическая работа обучающихся	
4.2.	Индивидуальное и групповое консультирование при выполнении заданий.	
4.3.	Контроль успешности выполнения практических заданий	
5.	Заключительная часть.	15
5.1.	Подведение итогов занятия. Анализ результатов. Ответы на вопросы.	
5.2.	Сообщение темы следующего занятия, вопросов для самостоятельной подготовки, рекомендуемой литературы.	
5.3.	Завершение занятия, оформление учебного журнала.	

3.6. Самостоятельная работа обучающихся

№	Тема	Формы самостоятельной работы	Код компетенции	Часы
1.	Отношение человека к своему здоровью.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Решение ситуационных задач. ✓ Подготовка к тестированию.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	8
2.	Здоровье человека и факторы его определяющие.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Решение ситуационных задач. ✓ Подготовка презентаций, рефератов. ✓ Подготовка к тестированию.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	8
3.	Психическая саморегуляция и здоровье.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Работа с нормативными документами и законодательной базой ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	8
4.	Технологии формирования, сохранения и укрепления здоровья людей.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7
5.	Влияние типа родительского воспитания на	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7

	формирование внутренней картины здоровья детей и подростков.	практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Подготовка к тестированию.		
6.	Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации ✓ Работа с нормативными документами и законодательной базой	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7
7.	Здоровый образ жизни.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации. ✓ Работа с нормативными документами и законодательной базой	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7
8.	Психология боли.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7
9.	Психология паллиативной помощи.	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7
10.	Качество жизни	✓ Проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе) и подготовка докладов на практических занятиях к участию в тематических дискуссиях. ✓ Выполнение практического задания.	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	7
	Итого			73

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Тема	Формы оценочных средств	Представление оценочного средства в фонде (количество)
1.	История и теоретические основы психологии здоровья.	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 3 задачи 6 тем

2.	Отношение к здоровью и «внутренняя картина здоровья».	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 6 задач
3.	Физическое здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 5 задач 7 тем
4.	Психическое здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Тест Реферат Ситуационная задача	10 вопросов 6 тем 4 задачи
5.	Духовное и социальное здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Тест Реферат Ситуационная задача	10 вопросов 4 темы 5 задач
6.	Образ жизни и его влияние на здоровье человека	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 4 задачи
7.	Психология мотивации к здоровью и развитию	Тест Реферат Ситуационная задача	10 вопросов 6 тем 4 задачи
8.	Саморегуляция и самоконтроль в поддержании здоровья	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 5 задач
9.	Психология стресса и устойчивость к жизненным трудностям	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 3 задачи 4 темы
10.	Влияние среды и образа жизни на здоровье человека. Психология профессионального здоровья.	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 5 задач 3 темы
11.	Здоровье в структуре жизненного стиля личности	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 6 задач 7 тем
12.	Психология отдыха и восстановления	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 3 задачи 2 темы
13.	Психологическое проектирование индивидуальной стратегии здоровья	Тест Ситуационная задача Реферат	10 вопросов 5 задач 6 тем

Форма промежуточной аттестации	Формы оценочных средств	Представление оценочного средства в фонде (количество)
Зачет с оценкой	Собеседование	25 вопросов

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема/ Разделы практики	Формы образовательных технологий	Средства образовательных технологий
1.	История и теоретические основы психологии здоровья.	Лекционно-семинарская система	Опрос, графические материалы, собеседование
2.	Отношение к здоровью и «внутренняя картина здоровья».	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
3.	Физическое здоровье: основные факторы, критерии, условия	Проблемное обучение Исследовательские методы в	Ситуационные задачи Реферат, доклад

	сохранения и укрепления.	обучении Информационно-коммуникационные технологии	Информационно-справочные системы
4.	Психическое здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Лекционно-семинарская система Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Опрос, графические материалы, собеседование Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
5.	Духовное и социальное здоровье: основные факторы, критерии, условия сохранения и укрепления.	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
6.	Образ жизни и его влияние на здоровье человека	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
7.	Психология мотивации к здоровью и развитию	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
8.	Саморегуляция и самоконтроль в поддержании здоровья	Лекционно-семинарская система Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Опрос, графические материалы, собеседование Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
9.	Психология стресса и устойчивость к жизненным трудностям	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
10.	Влияние среды и образа жизни на здоровье человека. Психология профессионального здоровья.	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
11.	Здоровье в структуре жизненного стиля личности	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
12.	Психология отдыха и восстановления	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
13.	Психологическое проектирование индивидуальной стратегии здоровья	Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-коммуникационные технологии	Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные системы
14.	История и теоретические основы психологии здоровья.	Лекционно-семинарская система Проблемное обучение Исследовательские методы в обучении Информационно-	Опрос, графические материалы, собеседование Ситуационные задачи Реферат, доклад Информационно-справочные

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. — Санкт-Петербург: Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).

2. Психология здоровья. Социально-психологические, клинические, нейропсихологические проблемы и психологическая помощь / И. С. Алферова, Т. В. Валиева, Т. С. Вершинина [и др.]. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-507-44708-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/238643> (дата обращения: 26.09.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. www.medscape.com Веб ресурс для врачей для поиска медицинской информации на английском языке

2. <http://www.rosminzdrav.ru> Сайт Минздрава России

3. www.bibliomed.ru Электронная библиотечная система

4. <http://elibrary.ru/> ELIBRARY.RU научная электронная библиотека

5. <http://www.scsml.rssi.ru/> Центральная научная медицинская библиотека

6. Журнал Социальная психология и общество (http://psyjournals.ru/social_psy/)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Освоение дисциплины «Психология здоровья» предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

1. <http://www.studmedlib.ru/> Электронно-библиотечная система "Консультант студента

2. <http://www.search.ebscohost.com/> База данных "Medline With Fulltext" на платформе EBSCOHOST

3. <http://www.books-up.ru/> Электронно-библиотечная система «Book-up»

4. <http://www.e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система издательства «Лань»

5. <http://www.lib.vrngmu.ru/> Электронная библиотека ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> Информационно-справочные и поисковые системы PubMed

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень оборудования

Наименование медицинской техники (оборудования)	Количество
доска магнитно-маркерная	6
принтер Canon	2
стол одностумбовый	3
стол ученический	35
стул офисный	41
стул ученический	79
шкаф для одежды	6
мультимедиапроектор	2
МФУ лазерный	2
ноутбук	2
персональный компьютер	7
стол с выкатной тумбой	7
шкаф для документов	7

Перечень помещений, используемых для организации практической подготовки обучающихся

Наименование структурного подразделения Университета, организующего практическую подготовку обучающихся	Наименование помещения Организации, осуществляющей деятельность в сфере охраны здоровья	Адрес помещения	Площадь помещения в кв.м.
Кафедра психологии и поведенческой медицины	Учебная аудитория для проведения практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	394036, г. Воронеж, ул. Чайковского, 3а, санкорпус	20,4
Кафедра	Учебная аудитория для проведения	394036, г. Воронеж,	45,7

психологии и поведенческой медицины	практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	ул. Чайковского, 3а, санкорпус	
Кафедра психологии и поведенческой медицины	Учебная аудитория для проведения практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	394036, г. Воронеж, ул. Чайковского, 3а, санкорпус	15,5
Кафедра психологии и поведенческой медицины	Учебная аудитория для проведения практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	394036, г. Воронеж, ул. Чайковского, 3а, санкорпус	21,8
Кафедра психологии и поведенческой медицины	Учебная аудитория для проведения практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	394036, г. Воронеж, ул. Чайковского, 3а, санкорпус	24,0
Кафедра психологии и поведенческой медицины	Учебная аудитория для проведения практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	394018, г. Воронеж, ул. Кирова, д.9, офис № 28	28,5
Кафедра психологии и поведенческой медицины	Учебная аудитория для проведения практических занятий, самостоятельной работы студентов, групповых и индивидуальных консультаций и текущего контроля	394006, г. Воронеж, ул. Свободы, д. 24а	30,6