

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет  
имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России)**

**Факультет клинической психологии и социальной работы**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Декан факультета клинической  
психологии и социальной работы,  
д-р психол. наук, проф.

В.Б. Никишина

«28» 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б.1.В.В.3.1 «ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

для образовательной программы высшего образования -  
программы специалитета  
по специальности  
37.05.01 Клиническая психология  
Направленность (профиль):  
Клиническая психология в здравоохранении

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.В.3.1 «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни» (Далее – рабочая программа дисциплины) является частью программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Направленность (профиль) образовательной программы – Клиническая психология в здравоохранении.

Форма обучения: очная.

Рабочая программа дисциплины подготовлена на кафедре психотерапии факультета клинической психологии и социальной работы (далее – кафедра) ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России авторским коллективом под руководством заведующего кафедрой Гардановой Жанны Робертовны, д-ра мед. наук, проф.

Составители:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы	Подпись
1.	Гарданова Жанна Робертовна	д-р мед. наук, профессор	зав.кафедрой психотерапии	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	
2.	Седова Екатерина Олеговна	канд. психол. наук	доцент кафедры психотерапии	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (Протокол № 11 от «03» июня 2022 г.).

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению рецензентами:

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность	Основное место работы	Подпись
1.	Бурма Александра Алексеевна	-	заместитель главного врача	ПКБ № 1 им. Н.А. Алексеева	

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена советом факультета клинической психологии и социальной работы, протокол № 10 от «28» июня 2022 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

- 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» мая 2020 г. № 683 (Далее – ФГОС ВО (3++)).
- 2) Общая характеристика образовательной программы.
- 3) Учебный план образовательной программы.
- 4) Устав и локальные нормативные акты Университета.

## **1. Общие положения**

### **1.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

1.1.1. Целью освоения дисциплины «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни» является получение обучающимися системных теоретических, научных и прикладных знаний о научно-методической и психологической практической основами профессиональной деятельности по формированию установки на здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- формирование системных теоретических, научных и прикладных знаний об основных теориях современных психологических подходов формирования установки на здоровый образ жизни в образовательных учреждениях, и способами оказания профессиональной помощи;
- формирование системных теоретических, научных и прикладных знаний о психологических технологиях и средствах формирования здорового образа жизни;
- формирование и развитие умений и навыков повышения психологической компетентности студентов в вопросах оценки качества здорового образа жизни;
- формирование опыта практической деятельности формирования умений организации системы, направленных на здоровый образ жизни;
- развитие профессионально важных качеств личности, значимых для реализации формируемых компетенций.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни» изучается в 6 семестре и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока Б1 Дисциплины. Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины обучающиеся должны освоить следующие дисциплины: Педагогика; Психофизиология; Практикум по психофизиологии; Тренинг коммуникативной компетентности; Методология и технология психолого-просветительской деятельности; Физическая культура; Организационная психология; Психология труда; Педагогическая практика; Психология и профилактика отклоняющегося поведения.

Знания, умения и опыт практической деятельности, приобретенные при освоении настоящей дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин: Психологическое консультирование в реабилитационном процессе; Практикум по психологическому консультированию в соматической клинике.

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

6 семестр

Код и наименование компетенции		
Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (уровень сформированности индикатора (компетенции))	
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-1 способен определять психологические критерии соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей и осуществлять мониторинг		
ПК-1.ИД1 Выделяет критерии психологической безопасности людей в зависимости от социальной ситуации	Знать:	факторы, дестабилизирующие возможность реализации здоровьесберегающих установок и претворение в жизнь здорового образа жизни личности
	Уметь:	диагностировать и анализировать существующую образовательную среду на неоспоримость фактора здорового образа жизни.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	навыками проведения дискуссии, групповой работы, самостоятельного анализа случаев, возникающих в практической работе, связанных с проблемами здорового образа жизни
ПК 4 способен формировать планы и реализовывать программы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы		
ПК-4.ИД1 Формирует программы психологического	Знать:	показатели и критерии оценки качества здорового образа жизни

просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	Уметь:	организовывать и управлять процессом целенаправленного формирования психологически здорового образа жизни
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	методическим инструментарием процесса формирования психологически здорового образа жизни, способами предупреждения и преодоления угроз и рисков разрушения возможности его воплощения
<b>ПК-4.ИД2</b> Осуществляет реализацию программ психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы	Знать:	структурное понимание здоровья: физиологический уровень, психический уровень, социальный уровень благополучия
	Уметь:	оценивать эффективность профилактических программ
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	применения критериев эффективности программ психопрофилактики
<b>ПК-11</b> способен разрабатывать программы психологического сопровождения, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья населения		
<b>ПК-11.ИД1</b> Определяет критерии психологического здоровья населения	Знать:	психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы)
	Уметь:	распознавать и вычленять актуальные проблемы, связанные с психическим здоровьем общества.
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	навыками практического применения этического кодекса
<b>ПК-11.ИД2</b> Разрабатывает программы психологического сопровождения, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья населения	Знать:	о здоровье на разных этапах зрелости личности, о здоровье как выражении профессиональной самоактуализации
	Уметь:	определять здоровье в медицине, психологии, психосоматике и других смежных дисциплинах
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	навыками постановки и уточнения дифференциального диагноза в клинической практике
<b>ПК-11.ИД3</b> Осуществляет оценку эффективности программ психологического сопровождения, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья населения	Знать:	структурное понимание здоровья: физиологический уровень, психический уровень, социальный уровень благополучия
	Уметь:	оценивать эффективность профилактических программ
	Владеть практическим опытом (трудовыми действиями):	навыками применения критериев эффективности программ психопрофилактики

## 2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Формы работы обучающихся / Виды учебных занятий/ Формы промежуточной аттестации	Всего часов	Распределение часов по семестрам											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Учебные занятия</b>													
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем в семестре (КР), в т.ч.:</b>	<b>36</b>						<b>36</b>						
Лекционное занятие (ЛЗ)	18						18						



2.	ОПК-9.ИД1 ОПК-9.ИД2 ПК-1.ИД1 ПК-11.ИД1 ПК-11.ИД2 ПК-11.ИД3	<b>Тема 2.</b> Формирование и пропаганда здорового образа жизни	Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Психическая саморегуляция и здоровье. Влияние стресса на здоровье, профилактика профессионального выгорания. Принципы организации рационального питания. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Принципы пропаганды здорового образа жизни.
----	---	---	---

### **3.2. Перечень разделов, тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися (при наличии)**

Тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрено.

#### 4. Тематический план дисциплины

##### 4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем

№ п/п	Виды учебных занятий/ форма промежуточной аттестации*	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов. Порядковые номера и наименование тем модулей. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости**	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации***			
					КП	А	ОУ	ОП
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>6 семестр</b>								
		<i>Тема 1. Современное представление о здоровом образе жизни</i>						
1.	ЛЗ	Понятие здорового образа жизни	2	Д	+			
2.	СЗ	Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье	2	Д,Т	+	+		
3.	ЛЗ	Структура образа жизни в представлении разных авторов	2	Д	+			
4.	СЗ	Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни	2	Д,Т	+		+	
5.	ЛЗ	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья.	2	Д,Т	+			
6.	К	<i>Текущий рубежный (модульный) контроль по теме 1</i>	2	Д,Р	+			+
		<i>Тема 2. Формирование здорового образа жизни.</i>						
7.	ЛЗ	Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни.	2	Д	+			
8.	СЗ	Особенности психологической самопомощи	2	Д, Т	+		+	
9.	ЛЗ	Психическая саморегуляция и здоровье	2	Д,Т	+			
10.	СЗ	Навыки психической саморегуляции	2	Д	+		+	
11.	ЛЗ	Влияние стресса на здоровье, профилактика профессионального выгорания	2	Д	+			
12.	СЗ	Методы работы с последствиями стресса	2	Д, Т	+		+	
13.	ЛЗ	Принципы организации рационального питания	2	Д	+			
14.	СЗ	Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье	2	Д,Т	+		+	
15.	ЛЗ	Отечественный и зарубежный опыт разработки профилактических программ	2	Д	+			
16.	ЛЗ	Принципы пропаганды здорового образа жизни	2	Д,Т	+			
17.	К	<i>Текущий рубежный (модульный) контроль</i>	2	Д,Р	+			

		<i>по теме 2</i>						+
18.	ИЗ	<i>Текущий итоговый контроль по темам 1-2</i>	2	ДИ	+		+	
		<b>Всего часов за семестр:</b>	<b>36</b>					

### Условные обозначения:

#### Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации \*

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
	Лекционное занятие	Лекция
Семинарское занятие	Семинар	СЗ
Практическое занятие	Практическое	ПЗ
Практикум	Практикум	П
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Лабораторная работа	Лабораторная работа	ЛР
Клинико-практическое занятие	Клинико-практическое	КПЗ
Специализированное занятие	Специализированное	СЗ
Комбинированное занятие	Комбинированное	КЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Контрольная работа	Контр. работа	КР
Итоговое занятие	Итоговое	ИЗ
Групповая консультация	Групп. консультация	КС
Конференция	Конференция	Конф.
Защита курсовой работы	Защита курсовой работы	ЗКР
Экзамен	Экзамен	Э

#### Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)\*\*

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

#### Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся /виды работы обучающихся/ \*\*\*

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ) ***	Техническое и сокращённое наименование		Виды работы обучающихся (ВРО) ***	Типы контроля
1	Контроль присутствия (КП)	Присутствие	КП	Присутствие	Присутствие
2	Учет активности (А)	Активность	А	Работа на занятии по теме	Участие
3	Опрос устный (ОУ)	Опрос устный	ОУ	Выполнение задания в устной форме	Выполнение обязательно
	Опрос письменный (ОП)	Опрос письменный		Выполнение	Выполнение

4			ОП	задания в письменной форме	обязательно
5	Опрос комбинированный (ОК)	Опрос комбинированный	ОК	Выполнение заданий в устной и письменной форме	Выполнение обязательно
6	Тестирование в электронной форме (ТЭ)	Тестирование	ТЭ	Выполнение тестового задания в электронной форме	Выполнение обязательно
7	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата	Выполнение обязательно
8	Проверка лабораторной работы (ЛР)	Лабораторная работа	ЛР	Выполнение (защита) лабораторной работы	Выполнение обязательно
9	Подготовка учебной истории болезни (ИБ)	История болезни	ИБ	Написание (защита) учебной истории болезни	Выполнение обязательно
10	Решение практической (ситуационной) задачи (РЗ)	Практическая задача	РЗ	Решение практической (ситуационной) задачи	Выполнение обязательно
11	Подготовка курсовой работы (ПКР)	Курсовая работа	ПКР	Выполнение (защита) курсовой работы	Выполнение обязательно
12	Клинико-практическая работа (КПР)	Клинико-практическая работа	КПР	Выполнение клинико-практической работы	Выполнение обязательно
13	Проверка конспекта (ПК)	Конспект	ПК	Подготовка конспекта	Выполнение обязательно
14	Проверка контрольных нормативов (ПKN)	Проверка нормативов	ПKN	Сдача контрольных нормативов	Выполнение обязательно
15	Проверка отчета (ПО)	Отчет	ПО	Подготовка отчета	Выполнение обязательно
16	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	Выполнение домашнего задания	Выполнение обязательно, Участие
17	Контроль изучения электронных образовательных ресурсов (ИЭОР)	Контроль ИЭОР	ИЭОР	Изучения электронных образовательных ресурсов	Изучение ЭОР

## **5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине**

### **5.1. Планируемые результаты обучения по темам и/или разделам дисциплины**

Планируемые результаты обучения по темам и/или разделам дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения дисциплины – согласно п. 1.3. и содержанием дисциплины – согласно п.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

### **5.2. Формы проведения текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль успеваемости обучающегося в семестре осуществляется в формах, предусмотренных тематическим планом настоящей рабочей программы дисциплины (модуля) (см. п. 4.1).

### **5.3. Критерии, показатели и оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся**

#### **5.3.1. Условные обозначения:**

### Типы контроля (ТК)\*

Типы контроля		Тип оценки
Присутствие	П	наличие события
Участие (дополнительный контроль)	У	дифференцированный
Изучение электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	И	наличие события
Выполнение (обязательный контроль)	В	дифференцированный

### Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)\*\*

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Текущий рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу, модулю) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам, модулям) дисциплины

### 5.3.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

6 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости/виды работы						
				ТК*	ВТК**	Max.	Min.	Шаг
Лекционное занятие	ЛЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
Семинарское занятие	СЗ	Учет активности	А	В	Т	10	0	1
		Опрос устный	ОУ	В	Т	10	0	1
Коллоквиум (рубежный (модульный) контроль)	К	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Опрос письменный	ОП	В	Р	20	0	1
Итоговое занятие (итоговый текущий контроль)	ИЗ	Контроль присутствия	КП	П	Д	1	0	0
		Опрос устный	ОУ	В	И	20	0	1

### 5.3.3. Весовые коэффициенты текущего контроля успеваемости обучающихся (по видам контроля и видам работы)

6 семестр

Вид контроля	План в %	Исходно		Формы текущего контроля успеваемости/виды работы	ТК	План в %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	15	18	13,04	Контроль присутствия	П	15	18	13,04	0,83
Текущий тематический контроль	45	60	43,48	Активность	У	5	10	7,25	0,5
				Опрос устный	В	40	50	36,23	0,8
Текущий рубежный (модульный) контроль	20	40	28,99	Опрос письменный	В	20	40	28,99	0,5
Текущий итоговый контроль	20	20	14,49	Опрос устный	В	20	20	14,49	0,5
Мах. кол. баллов	100	138							

#### 5.4. Методические указания по порядку проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине по формам текущего контроля, предусмотренным настоящей рабочей программой дисциплины

Методические указания по порядку проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине по формам текущего контроля, предусмотренным настоящей рабочей программой дисциплины (см. п. 5.3.2) подготавливаются кафедрой и объявляются преподавателем накануне проведения текущего контроля успеваемости.

Примерный перечень вопросов и тем для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни»:

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье.
3. Структура образа жизни.
4. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.
5. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
6. Психологические типы как формы психического здоровья.
7. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни.
8. Психическая саморегуляция и здоровье. Влияние стресса на здоровье, профилактика профессионального выгорания. Принципы организации рационального питания.
9. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье.
10. Принципы пропаганды здорового образа жизни.
11. Историческое развитие понимания болезни и здоровья.
12. Современные позитивные определения здоровья и другие определения понятий
13. Психосоматические традиции психологии здоровья.
14. Социальная роль больного и роль здорового.
15. Здоровье как форма и уровень общественной жизни.

16. Различные подходы к психологии здоровья: нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросскультурный, дискурсивный, аксиологический, интегративный подходы.
17. Акмеология и метод изучения «эталонов» человеческой жизни.
18. Акмеологические инварианты профессионализма.
19. Валеология как наука о здоровье, здоровом образе жизни.
20. Структурное понимание здоровья: физиологический уровень, психический уровень, социальный уровень благополучия.
21. Общепсихологический подход к проблеме оптимального развития человека
22. Понимание гомеостаза и процесса адаптации
23. Понятия вершины жизненного самоопределения, самоактуализации, оптимума.
24. Понятие внутренней картины болезни структура и становление.
25. Понимание здоровья в психосоматике и психологии телесности.
26. Современная психоаналитическая модель здоровой личностной организации, этапы формирования здоровой психики.
27. Предотвращение расстройств и укрепление здоровья.
28. Специфическая и неспецифическая профилактика и укрепление здоровья.
29. Профилактика, ориентированная на популяцию, и профилактика, ориентированная на отдельные группы населения.
30. Методы профилактики и укрепления здоровья.

## **6. Организация промежуточной аттестации обучающихся**

6 семестр

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану - зачет
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
  - на основании семестрового рейтинга

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины**

**7.2. Критерии, показатели и порядок промежуточной аттестации обучающихся с использованием балльно-рейтинговой системы. Порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок**

6 семестр

### **Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачёта**

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре, в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило на последнем занятии.

Время на подготовку к промежуточной аттестации не выделяется.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачета, а также порядок перевода

рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации с изменениями и дополнениями (при наличии).

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проведения промежуточной аттестации**

Не предусмотрены.

## **8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни» складывается из контактной работы, включающей занятия лекционного типа (лекции) и занятия семинарского типа (семинарские занятия, коллоквиумы, итоговое занятие), а также самостоятельной работы. Контактная работа с обучающимися предполагает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для подготовки к занятиям лекционного типа (лекциям) обучающийся должен:

- внимательно прочитать материал предыдущей лекции;
- ознакомиться с учебным материалом по учебнику, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам с темой прочитанной лекции;
- внести дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- записать возможные вопросы, которые следует задать преподавателю по материалу изученной лекции.

Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающийся должен:

- внимательно изучить теоретический материал по конспекту лекции, учебникам, учебным пособиям, а также электронным образовательным ресурсам;
- подготовиться к выступлению на заданную тему или устному опросу.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью обучения и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний, выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Выполнение домашних заданий осуществляется в форме:

- работы с учебной, учебно-методической и научной литературой, электронными образовательными ресурсами (например, просмотр видеолекций или учебных фильмов), конспектами обучающегося: чтение, изучение, анализ, сбор и обобщение информации, её конспектирование;
- подготовки тематических сообщений и выступлений;
- подготовки к выполнению письменных контрольных работ.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни» осуществляется в ходе проведения отдельного вида занятия – коллоквиума. Текущий контроль включает в себя

текущий тематический контроль, текущий рубежный (модульный) контроль и текущий итоговый контроль.

Для подготовки к текущему тематическому контролю обучающемуся следует изучить учебный материал по теме занятия или отдельным значимым учебным вопросам, по которым будет осуществляться опрос.

Для подготовки к текущему рубежному (модульному) контролю и текущему итоговому контролю обучающемуся следует изучить учебный материал по наиболее значимым темам и (или) разделам дисциплины в семестре.

Промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине «Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни» проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре.

## 9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература по дисциплине:

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания	Наличие литературы в библиотеке	
		Кол. экз.	Электр. адрес ресурса
1	2	3	4
1	Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. [Электронный ресурс]: – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 282 с. – (Высшее образование).- Режим доступа: <a href="http://urait.ru">http:// urait.ru</a>	нет	Удаленный доступ <a href="https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschitehnologii-v-obrazovanii-491312">https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschitehnologii-v-obrazovanii-491312</a>
2	Основы формирования здоровья детей : [учеб. для высш. проф. образования] [Электронный ресурс] /Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – Режим доступа: <a href="http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp">http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp</a> .	нет	Удаленный доступ <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438329.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438329.html</a>
3	Психология здоровья[Электронный ресурс /Ю. Г. Фролова. - Минск : Вышэйш. шк., 2014. - Режим доступа: <a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>	нет	<a href="https://ibooks.ru/bookshelf/338989/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/338989/reading</a>
4	Персональная телемедицина [Электронный ресурс]. Телемедицинские и информационные технологии реабилитации и управления здоровьем/О. Ю. Атьков, Ю. Ю. Кудряшов. – Москва : Практика, 2015. – 248 с. - Режим доступа: <a href="http://books-up.ru">http://books-up.ru</a> .	нет	Удаленный доступ <a href="https://www.books-up.ru/ru/book/personalnaya-telemedicina-79837/">https://www.books-up.ru/ru/book/personalnaya-telemedicina-79837/</a>

### 9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины:

**Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных**  
 Электронная библиотечная система РНИМУ  
<https://library.rsmu.ru/resources/e-lib/els/>

**Справочные правовые системы**  
 ГАРАНТ <https://www.garant.ru/>  
 Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

Каталог национальных стандартов  
<https://www.gost.ru/portal/gost/home/standarts/catalognational>

### **Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы**

Электронно-библиотечные системы, к которым обеспечивается доступ для сотрудников и обучающихся РНИМУ

Консультант студента <https://www.studentlibrary.ru/>

ЭБС «Айбукс» <https://ibooks.ru/>

ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>

ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

ЭБС «IPR BOOKS» <https://www.iprbookshop.ru/>

ЭБС «Букап» <https://www.books-up.ru/>

### **Зарубежные ресурсы**

Полнотекстовая коллекция ведущих журналов по биомедицинским исследованиям «Pub Med» <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Реферативная и аналитическая база научных публикаций и цитирования издательства Elsevier «Scopus» <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic&zone=header&origin=#basic>

База рефератов и полных текстов научных статей PNAS Online  
<https://www.pnas.org/>

Аналитическая и цитатная база данных журнальных статей компании Thomson Reuters «Web of Science» <https://clarivate.com/>

Платформа Health Psychology <https://www.apa.org/pubs/journals/hea/>

### **Отечественные ресурсы**

Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Российская национальная библиотека <https://nlr.ru/>

Государственная публичная научно-техническая библиотека России  
<https://www.gpntb.ru>

Государственная публичная научно-техническая библиотека СО РАН  
<http://www.spsl.nsc.ru>

Библиотека по естественным наукам РАН <http://www.benran.ru>

Научная библиотека Московского государственного университета <https://nbgmu.ru/>

Всероссийская патентно-техническая библиотека <https://www.fips.ru/about/vptb-otdelenie-vserossiyskaya-patentno-tekhnicheskaya-biblioteka/index.php>

Фундаментальная библиотека Института научной информации по общественным наукам РАН <http://inion.ru/>

Федеральная электронная медицинская библиотека <https://femb.ru/>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

Архив научных журналов НЭИКОН <https://neicon.ru/science/archive-journals>

Национальная электронная библиотека Портал СИГЛА <https://rusneb.ru/>

Проект Научной библиотеки МГУ КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru/>

Научная электронная библиотека Российской академии естествознания SciGuide  
<https://monographies.ru/ru>

Электронный навигатор зарубежных и отечественных научных электронных ресурсов открытого доступа в Интернет <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/>

Главный внештатный специалист по медицинской психологии  
министерства здравоохранения российской федерации. Методические  
(клинические) рекомендации [http://psyrus.ru/med\\_psy/klinicheskie-rekomendatsii/](http://psyrus.ru/med_psy/klinicheskie-rekomendatsii/)

Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной  
корпорации психологов России [http://psyrus.ru/news/news\\_rpo/unit/8461/](http://psyrus.ru/news/news_rpo/unit/8461/)

### **Научно-техническая информация**

Российская книжная палата Государственного комитета РФ по печати — по  
опубликованным в Российской Федерации произведениям печати и  
государственной библиографии; <https://www.bookchamber.ru/>

Российский государственный архив научно-технической документации

Научно-технический центр «Информрегистр» — по электронным изданиям  
<http://infoereg.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации <https://minzdrav.gov.ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://minobrnauki.gov.ru/>

Всемирная организация здравоохранения <https://www.who.int/ru>

Полнотекстовая база данных «Medline Complete» <https://www.ebsco.com/e/ru-ru>

Электронный рубрикатор клинических рекомендаций <https://cr.minzdrav.gov.ru/>

Федеральная служба государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/>

## **9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии)**

1. Автоматизированная образовательная среда университета.
2. Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе университета.
3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:
  - Office Standard/ Professional Plus 2010 with SP1, дог. № 65164326 от 08.05.2015 (32 шт.), АО «СофтЛайн Трейд», срок действия лицензии: бессрочно;
  - Kaspersky Endpoint Security 10, дог. № 246-M3-19 (32 шт.) (Касперский), срок действия лицензии: 27.02.2019-21.03.2021;
  - Справочно-правовая система «Консультант плюс» сетевая версия», дог. № 093-0А-19, (18 шт.), срок действия лицензии: 16.04.2019 – 16.04.2020;
  - Adobe Reader, [get/adobe.com/ru/reader/otherversions](http://get.adobe.com/ru/reader/otherversions), (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;
  - Adobe Flash Player, [get/adobe.com/ru/flashplayer/otherversions](http://get.adobe.com/ru/flashplayer/otherversions), (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;
  - Google Chrom, [www.google.ru/intl/ru/chrom/browser/privacy/eula\\_text.html](http://www.google.ru/intl/ru/chrom/browser/privacy/eula_text.html), (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;
  - Mozilla Firefox, Mozilla Public License, [www.Mozilla.org/MPL/2.0](http://www.Mozilla.org/MPL/2.0), (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;
  - 7-Zip, GNU Lesser General Public License, [www.gnu.org/licenses/lgpl.html](http://www.gnu.org/licenses/lgpl.html), (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;
  - FastStone Image Viewer, GNU Lesser General Public License, (32 шт.), срок действия лицензии: бессрочно;
  - Windows 8.1 Enterprise Windows 8.1 Professional, дог. № 65162986 от 08.05.2015, (32 шт.), АО «СофтЛайн Трейд», срок действия лицензии: бессрочно.

### **9.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием.
2. Учебные аудитории, расположенные в помещениях Университета.
3. Мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран).
4. Наборы мультимедийных наглядных материалов по различным разделам учебной дисциплины.

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости).

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Заведующий кафедрой

Гарданова Ж.Р.

**Сведения об изменениях в рабочей программе дисциплины**

«Психопрофилактика и формирование здорового образа жизни»

для образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология, направленность (профиль): Клиническая психология в здравоохранении на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа дисциплины с изменениями рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психотерапии Института клинической психологии и социальной работы (Протокол №10 от «22» мая 2024 г.).

1. Изменения внесены в п.

Изменения внесены в Фонд оценочных средств (ФОС) в объеме 30%.

Заведующий кафедрой

Ж.Р.Гарданова

*(подпись)*

*(Инициалы и фамилия)*

	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	
2.	Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость	
3.	Содержание дисциплины	
4.	Тематический план дисциплины	
5.	Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине	
6.	Организация промежуточной аттестации обучающихся	
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	
8.	Методические указания обучающимся по освоению дисциплины	
9.	Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины	
	Приложения:	
1)	Сведения об изменениях в рабочей программе дисциплины	