

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

121609, г. Москва, ул. Крылатская, д. 45, корм. 1, эт/пом/ком 1/VIII/1,
e-mail: edu@psy-university.com, веб-сайт: <https://psy-university.com>

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

_____ А.О. Толоконин

Приказ № 3 от 10.02.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы
«Анатомия и физиология. Нутрициология»

Общая трудоемкость
36 академических часов

Форма обучения
Очно-заочная

Оглавление

1. Общая характеристика программы

- 1.1. Аннотация программы
- 1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы
- 1.3. Категория обучающихся
- 1.4. Общая трудоемкость программы
- 1.5. Формы обучения
- 1.6. Организационные формы обучения
- 1.7. Продолжительность обучения
- 1.8. Режим занятий

2. Планируемые результаты обучения

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы
- 2.3. Планируемые результаты

3. Содержание программы

- 3.1. Учебный план программы
- 3.2. Тематическое содержание программы
- 3.3. Календарный учебный график

4. Условия реализации программы

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение программы
- 4.3. Кадровое обеспечение программы

5. Оценка качества освоения программы

- 5.1. Форма аттестации
- 5.2. Оценочные материалы

6. Список литературы

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Анатомия и физиология. Нутрициология» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что психосоматический подход в психологическом консультировании предполагает использование всех возможных инструментов, которые смогут быть полезными для улучшения состояния здоровья человека, в том числе знаний в области медицины.

1.2. Нормативно-правовое основание разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.3. Категория обучающихся – лица в возрасте от 16 лет любого уровня подготовки.

1.4. Объем программы — 36 академических часа: обязательные учебные занятия — 16 часов, самостоятельная работа слушателя - 20 часов

1.5. Формы обучения: очно-заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1.6. Организационные формы обучения: коллективные, групповые, индивидуальные

1.7. Продолжительность обучения: 7 дней (2 дня – очно, 5 дней – самоподготовка)

1.8. Режим занятий: 2 дня, суббота и воскресенье с 10.00 до 17.00, предусмотрен часовой перерыв на обед, и два 15-минутных перерыва в первой и второй половине дня.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель программы: ознакомления слушателей с ролью медицины в психосоматике, а также формирование базовых знаний в области диагностики и терапии.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

сформировать представление:

- о психосоматике с точки зрения медицины;
- об основах комплексного подхода к здоровью;
- о роли физической активности;
- о стрессе и методах управления стрессом.

Метапредметные:

сформировать представление:

- об основах диагностики в терапии, диагностических инструментах;
- о здоровом питании;
- о причинах воспаления и его последствиях для организма.

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний в области диагностики и терапии в практической деятельности;
- удовлетворение потребности в знаниях в области диагностики и терапии в практической деятельности.

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

Иметь представление:

- о психосоматике с точки зрения медицины;
- об основах комплексного подхода к здоровью;
- о диагностических инструментах;
- о роли физической активности;
- о стрессе и методах управления стрессом.

Уметь:

- составлять анамнез заболевания, анамнез жизни, матрицу здоровья;
- составлять здоровое меню;
- читать результаты лабораторной и инструментальной диагностики;
- оценивать наличие последствий стресса в организме и управлять стрессом

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**3.1. Учебный план программы**

Общая трудоемкость дисциплины – 36 академических часов

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Психосоматика с точки зрения медицины.	6	2	0	4
2.	Основы диагностики в терапии. Как не пропустить жизненно важное	6	2	0	4
3.	Диагностические инструменты	7	2	1	4
4.	Модификация образа жизни как основа исцеления	8	2	2	4
5.	Стресс	9	2	3	4

	ВСЕГО:	36	10	6	20
--	--------	----	----	---	----

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Психосоматика с точки зрения медицины

Психосоматика. Психология. Медицина. Точки соприкосновения. Что мешает сотрудничеству врача и психотерапевта.

Тема 2. Основы диагностики в терапии. Как не пропустить жизненно важное.

Профилактика.

Тема 3. Диагностические инструменты

Клиническое обследование. Опрос. Осмотр. Жалобы. Боль. Анамнез заболевания. Анамнез жизни. Матрица здоровья. Объективный осмотр. Индекс массы тела. Вопросы медицинской деонтологии. Ятрогения. Лабораторная диагностика. Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови. Базовый лабораторный чек-ап. Инструментарная диагностика. Классические методы. Альтернативные методы. Четверть диагностика

Тема 4. Модификация образа жизни как основа исцеления.

Здоровое питание – фундамент обретения здоровья.

Диеты. CORE FOOD PLAN. Средиземноморская диета. Основные ориентиры при выборе диеты. Инсулинорезистентность. Метавоспаление. Метаболический синдром. Связанные риски и состояния. Виды воспаления. Основные причины метавоспаления. Пирамида PEGAN DIET (Марк Хайман. Противовоспалительный рацион. Пищевая дезадаптация. Феномен пищевой гиперчувствительности. Причины и механизмы пищевой дезадаптации. Белки. Глютен.

Физическая активность. Важность регулярных физических нагрузок, или почему без спорта ничего не получится. Мотивация. Действие физической активности на организм. Обязательные варианты физической активности.

Тема 5. Стресс

Субклиническая недостаточность надпочечников (синдром хронической усталости надпочечников. Воспаление и иммунитет. Действие гормонов мозгового слоя надпочечников на организм. Как оценить наличие последствий стресса в организме. Методы управления стрессом. Бады.

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

3.3. Календарный учебный график

Название программы	Виды работ	Период обучения в днях		
Даты обучения		00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_ - 00.00.202_
«Анатомия и физиология.	Аудиторная работа	1 день (8 ак. час.)		

Нутрициология»	Аудиторная работа		1 день (8 ак. час.)	
	Самостоятельная работа			5 дней (20 ак. час.)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы:

1. Ноутбук (2 шт.)

2. Проектор

Организация трансляций проводится посредством онлайн платформы «Гет курс».

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Презентационные материалы к ДООП «Анатомия и физиология. Нутрициология».

2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Анатомия и физиология. Нутрициология».

Содержание учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде ООО «Институт психосоматики» на онлайн платформе ООО «Система Геткурс».

4.3. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП обеспечивается преподавателями, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Форма аттестации

Аттестация не предусмотрена.

5.2. Оценочные материалы

Не предусмотрены

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы и информационных источников

Основная литература:

1. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: Краткий учебник. ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999 г. 376 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: учебник. Кнорус, 2023 г. 422 с.

3. Тополянский В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства. ГЭОТАР-Медиа, 2021 г. 544 с.

Вспомогательная литература

1. Юсипова Ю. Дорожная карта к долголетию. Краткое руководство для почти вечной жизни. ИД Комсомольская правда, 2021 г. 320 с.
2. Крис Кроули, Генри Лодж. Следующие 50 лет: Как обмануть старость. Альпина нон-фикшн, 2014 г. 415 с.
3. Джанни Каматтари, Владимир Баскаков. 10+1 методов расслабления. Институт общегуманитарных исследований, 2016 г. 160 с.
4. Гичев Ю. Забудьте слово «диета». Почему мы любим вредное, смеемся над полезным, а едим искусственное. ООО Издательство «Питер», 2016 г. 180 с.
5. Хайман М. Сахарная ловушка: отвоюйте здоровье у коварных производителей сладостей и преодолите нездоровую тягу к вредной пище всего за 10 дней. Бомбора, 2014 г. 430 с.
6. Ханна Т. Искусство не стареть. Питер, 2018 г. 224 с.
7. Дарин Олиен Энергия в тарелке: Пять источников суперсилы. ООО «Альпина Паблишер», 2017 г. 290 с.
8. Курцвейл, Гроссман: Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни. Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.
9. Дэн Брюле Просто дыши: Спокойствие. Гармония. Здоровье. Успех. Эксмо, 2017 г. 256 с.
10. Дэвид Лесондак Fascia. Что это такое и почему это важно. МЕДпроф, 2020 г. 176 с.
11. Курпатов А. Психосоматика. Психотерапевтический подход. Капитал, 2021 г. 480 с.
12. Звонков А.Л. Анализы. Как самостоятельно понимать результаты исследований. Эксмо-Пресс, 2016 г. 192 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»