

# **ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»**

---

121609, г. Москва, ул. Крылатская, д. 45, корм. 1, эт/пом/ком 1/VIII/1,  
e-mail: [edu@psy-university.com](mailto: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**

**«Психофизиология эмоций и психосоматических расстройств»**

**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 «Психофизиология эмоций и психосоматических расстройств» (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.    | Влияние стресса на организм человека                              | 2                              | 1                       | 0              | 1                                  |
| 2.    | Психонейроиммунология                                             | 2                              | 1                       | 0              | 1                                  |
| 3.    | Основы диагностики и терапии                                      | 4                              | 2                       | 0              | 2                                  |
| 4.    | Психофизиологический профиль клиента: составление и интерпретация | 6                              | 2                       | 2              | 2                                  |

|        |                                             |    |   |   |    |
|--------|---------------------------------------------|----|---|---|----|
| 5.     | Клиническая диагностика                     | 5  | 1 | 2 | 2  |
| 6.     | Основы пищевого поведения.<br>Нутрициология | 7  | 1 | 4 | 2  |
| ВСЕГО: |                                             | 36 | 8 | 8 | 10 |

### 3.2. Тематическое содержание дисциплины

#### Тема 1. Влияние стресса на организм человека

Ось НРА: детальный разбор — кортизол, хроническое воспаление, органные последствия

Что такое Ось НРА. Как работает ось НРА. Роль кортизола: от адаптации до токсичности. Негативные эффекты длительного повышения кортизола. Хроническое воспаление. Органные последствия хронической гиперактивации оси НРА

#### Тема 2. Психонейроиммунология

Психонейроиммунология как наука. Механизм воздействия (подавления) стресса на иммунитет. Иммуносупрессия. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГН-ось). Симпатическая нервная система. Клинические проявления – от лабораторных данных к болезням.

#### Тема 3. Основы диагностики и терапии

Вегетативная дисфункция: как диагностировать у клиента без медоборудования

Хроническое воспаление как механизм психосоматики: доказательная база

#### Тема 4. Психофизиологический профиль клиента: составление и интерпретация

Сбор данных. Интерпретация данных

#### Тема 5. Клиническая диагностика

Разбор клинических анализов

#### Тема 6. Основы пищевого поведения. Нутрициология

### 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_ -<br>00.00.202_ |
| «Психофизиология эмоций и психосоматических расстройств» | Аудиторная работа      | 1 день<br>(8 ак. час.) |                        |                            |
|                                                          | Аудиторная работа      |                        | 1 день<br>(8 ак. час.) |                            |
|                                                          | Самостоятельная работа |                        |                        | 5 дней<br>(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 «Психофизиология эмоций и психосоматических расстройств».

2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Психофизиология эмоций и психосоматических расстройств».

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»