**Тематический план самостоятельной работы обучающегося**
**по дисциплине «Психология здоровья»**
**для обучающихся 2026 года поступления**
**по образовательной программе**
**32.04.01 Общественное здравоохранение,**
**направленность (профиль) Общественное здравоохранение,**
**форма обучения очно-заочная**
**на 2026-2027 учебный год**

| № | Тема самостоятельной работы | Часы (академ.) |
|---|---|---|
| 1 семестр | | |
| История и прикладные аспекты психологии здоровья | | 85 |
| Раздел 1. История становления и современное состояние психологии здоровья. | | 4 |
| Раздел 2. Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью и болезни. Основы сексуального здоровья. Профилактическая наркология. Традиционные и современные концепции ведения здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. | | 10 |
| Раздел 3. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Психическое здоровье студентов. | | 10 |
| Раздел 4. Психическое равновесие. Самоуправление и психическое здоровье. Йога и здоровье. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта. | | 10 |
| Раздел 5. Возможности и предпосылки повышения качества жизни путем самореализации и социальной активности человека. | | 10 |
| Раздел 6. Физические особенности человека и их влияние на его поведение в обществе. | | 10 |
| Раздел 7. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. | | 10 |
| Раздел 8. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. | | 10 |
| Раздел 9. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека. | | 10 |
| Контрольный раздел | | 1 |

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии, протокол от « 29 » мая 2026 г. № 10

Заведующий кафедрой М.Е.Волчанский