

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

8 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы – Организационная психология

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 2 Семестр 4

Зачет 4 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108.0 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель Н.А. Кора, доцент, канд. психол. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.20 № 841

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

8 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

8 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

8 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

8 апреля 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

формирование знаний о самоорганизации и саморазвитии личности (в том числе здоровьесбережение).

### Задачи дисциплины:

- развивать организаторские способности по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы в сфере профессионального здоровья;
- формировать готовность определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
- развивать способность к организации и оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам) в сфере профессионального здоровья.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая дисциплина входит в Блок 1 (часть, формируемая участниками образовательных отношений). Программа дисциплины ориентирована на овладение теоретической и практической подготовки студентов в сфере психологии профессионального здоровья. Для эффективного овладения программой курса студентам необходимы знания таких дисциплин как «Психология профессиональной деятельности», «Профессиональное и организационное консультирование». Логически и содержательно- методически данный курс связан с такими базовыми курсами по направлению подготовки, как: «Психология экстремальных ситуаций в организации», «Практикум по профилактике и коррекции профессиональных деформаций».

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1УК-6 Знает: возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-2УК-6 Умеет: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; анализировать потенциальные возможности и

		<p>ресурсы среды для собственного развития.</p> <p>ИД-ЗУК-6</p> <p>Владеет: навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p>
--	--	---

### 3.2 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-2 Способен к организации и оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)	<p>ИД-1ПК-2</p> <p>Знает: основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т.д.); основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров.</p> <p>ИД-2ПК-2</p> <p>Умеет: разрабатывать новые формы и методы оказания психологической помощи клиентам.</p> <p>ИД-3ПК-2</p> <p>Владеет: навыками оказания индивидуальной психологической помощи клиентам; консультирует клиентов по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом.</p>
ПК-3 Способен к организации и проведению научных и прикладных исследований в системе психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы на основе современной методологии	<p>ИД-1ПК-3</p> <p>Знает: задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы.</p> <p>ИД-2ПК-3</p> <p>Умеет: проводить научные и прикладные исследования в системе психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы на основе современной методологии; подбирать и разрабатывать инструментарий для оценки результативности работы по психологическому просвещению и возможностям оказания психологических услуг.</p> <p>ИД-3ПК-3</p> <p>Владеет: навыками разработки рекомендаций для работников органов и организаций социальной сферы по психологическому просвещению с учетом конкретных задач, решаемых ими.</p>

## 4. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 3.00 зачетных единицы, 108.0 академических часов.

- 1 – № п/п  
 2 – Тема (раздел) учебного предмета, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация  
 3 – Семестр  
 4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)  
 4.1 – Л (Лекции)  
 4.2 – Лекции в виде практической подготовки  
 4.3 – ПЗ (Практические занятия)  
 4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки  
 4.5 – ЛР (Лабораторные работы)  
 4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки  
 4.7 – ИКР (Иная контактная работа)  
 4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)  
 4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)  
 5 – Контроль (в академических часах)  
 6 – Самостоятельная работа (в академических часах)  
 7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7	
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9				
1	Теоретические основы исследования профессионального здоровья личности	4	4		8					15				29.8	Конспектирование первоисточников, написание реферата, эссе
2	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	4	6		10					15				20	Коллоквиум, составление презентации, решение кейс-задач, рубежный контроль
3	Зачет	4									0.2				
	Итого			10.0		18.0			0.0	30.0	0.2	0.0	0.0	49.8	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Теоретические основы исследования профессионального здоровья личности.	Междисциплинарный подход к изучению профессионального здоровья личности. Философские модели здоровья. Медицинские аспекты здоровья. Социальные ценности и здоровье человека. Психологические аспекты здоровья. Концепция профессионального здоровья человека. Интегральные характеристики

		личности как факторы профессионального развития и сохранения здоровья человека. Повышение уровня самосознания как фундаментальное психологическое условие профессионального развития и сохранения здоровья человека.
2	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека.	Комплексная программа восстановления психического и физического здоровья человека. Физкультурно-оздоровительный комплекс. Методы и средства развития основных физических свойств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Теоретические основы исследования профессионального здоровья личности	Здоровье в контексте профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на здоровье работника. Подходы к определению структуры здоровья. Уровни здоровья. Охрана психического здоровья.
Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека.	Психолого-профилактические тренинги укрепления и сохранения профессионального здоровья. Культура здоровья. Релаксационные дыхательные упражнения. Тибетская гимнастика.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Теоретические основы исследования профессионального здоровья личности	выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов; конспектирование первоисточников; составление мультимедийной презентации.	29.8
2	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	подготовка к деловой или ролевой игре по заранее известному сценарию; подготовка к разбору кейсов; подготовка к практическому занятию с использованием обучающих тестов и компьютерных симуляций и т.п.	20

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интегральную модель образовательного процесса по дисциплине формируют технологии методологического уровня: модульно-рейтинговое обучение, технология поэтапного формирования умственных действий, технология развивающего обучения, элементы технологии развития креативного мышления, самоуправление. На занятиях используются методы активного обучения: лекция с заранее запланированными ошибками (лекция-провокация), лекция с разбором конкретных ситуаций, мозговой штурм, деловые и ролевые игры.

Рекомендуется использование информационных технологий при организации коммуникаций со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и

консультирования по оперативным вопросам (электронная почта), использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и практических занятий.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Вопросы к зачету (4 семестр)

Междисциплинарный подход к изучению профессионального здоровья личности.

Философские модели здоровья.

Медицинские аспекты здоровья.

Социальные ценности и здоровье человека.

Психологические аспекты здоровья.

Концепция профессионального здоровья человека.

Интегральные характеристики личности как факторы профессионального развития и сохранения здоровья человека.

Повышение уровня самосознания как фундаментальное психологическое условие профессионального развития и сохранения здоровья человека.

Комплексная программа восстановления психического и физического здоровья человека.

Физкультурно-оздоровительный комплекс.

Методы и средства развития основных физических свойств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Здоровье в контексте профессиональной деятельности.

Факторы, влияющие на здоровье работника.

Подходы к определению структуры здоровья.

Уровни здоровья.

Охрана психического здоровья.

Психолого-профилактические тренинги укрепления и сохранения профессионального здоровья.

Культура здоровья.

Релаксационные дыхательные упражнения.

Тибетская гимнастика.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

а) литература

1. Башкирева, А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 168 с. — ISBN 978-5-906987-46-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164466> (дата обращения: 05.03.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей..

2. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543277> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540192> (дата обращения: 05.03.2024).

4. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538255> (дата обращения: 05.03.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГО-Сов.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования.
2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система, представляющая свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электрон- ной учебно- методической библиотеке для общего и профессионального образования
3	http://psylab.info	Энциклопедия психодиагностики. На портале собраны все диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе, как практических психологов, так и пси- хологов- исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи
4	https://www.b17.ru	Сайт содержит базу практических психологов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень онлайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, получения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности
5	http://psyrus.ru/rpo	Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России

## 10. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Перечень материально- технического обеспечения включает: специально оборудованные кабинеты и аудитории (оборудованные видеопроекторным

оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. В учебном процессе используется необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом и соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.