

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

« 1 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы – Организационная психология

Квалификация выпускника – Магистр

Год набора – 2022

Форма обучения – Очная

Курс 2 Семестр 4

Зачет 4 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108 (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 июля 2020 года № 841

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2022 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2022 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 ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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 ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименования 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 ресурсы среды для собственного развития.

		ИД-ЗУК-6 Владеет: навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
--	--	--

### 3.2 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименования 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)	ИД-1ПК-2 Знает: основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т.д.); основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров. ИД-2ПК-2 Умеет: разрабатывать новые формы и методы оказания психологической помощи клиентам. ИД-3ПК-2 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.
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	ИД-1ПК-3 Знает: задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы. ИД-2ПК-3 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. ИД-3ПК-3 Владеет: навыками разработки рекомендаций для работников органов и организаций социальной сферы по психологическому просвещению с учетом конкретных задач, решаемых ими.

## 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3.00 зачетных единицы, 108 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, 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	Экспресс-опрос Оценка рефератов
2	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	4	6		10				15				20	Коллоквиум Тестирование
3	Зачет	4								0.2				
	Итого			10.0		18.0		0.0	30.0	0.2	0.0	0.0	49.8	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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	Реферат Составление аннотаций научных статей по теме занятия (4-5).	29.8
2	Современные технологии укрепления и восстановления профессионального здоровья человека	Контрольная работа Конспектирование первоисточников	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

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

### а) литература

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>  
 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, 2022. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496423>  
 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, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493453>  
 Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>  
 Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 114 с. — ISBN 978-5-906958-15-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/99970>

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 30 июня 2019 года.
2	Электронно-	Электронно- библиотечная система IPRbooks —

	библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	научно- образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные техно- логии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ.
3	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Электронно- библиотечная система «Юрайт» - предоставление преподавателям и учащимся качественного образовательного контента. Издания сгруппированы в каталог по тематическому принципу. Пользователям доступны различные сервисы для отбора изданий и обеспечения с их помощью комфортного учебного процесса.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Единое окно доступа к образова- тельным ресурсам	Информационная система, представляющая свободный доступ к каталогу образова- тельных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
2	eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования.
3	<a href="http://psylab.info">http://psylab.info</a>	Энциклопедия психодиагностики. На порта-ле собраны все диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе, как практических психологов, так и психологов- исследователей, биографии известных психологов
4	<a href="https://www.b17.ru">https://www.b17.ru</a>	Сайт содержит базу практических психоло- гов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень он- лайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, полу- чения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности
5	<a href="http://psyrus.ru/rpo">http://psyrus.ru/rpo</a>	Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной кор- порации психологов России

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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