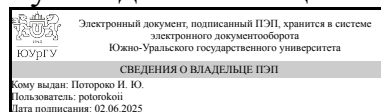


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель специальности



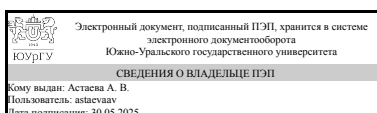
И. Ю. Потороко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.10 Психопрофилактика и психогигиена
для специальности 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Клиническая психология

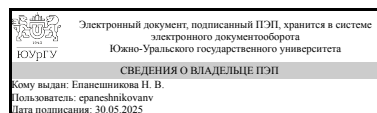
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 973

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



А. В. Астаева

Разработчик программы,
старший преподаватель



Н. В. Епанешникова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование знаний и компетенций в области сохранения, укреплении нервно-психического состояния человека и предупреждения психических расстройств, освоение навыков ранней диагностики и терапии начальных форм расстройств психики на основе знаний психогигиены и психопрофилактики, способности и готовности продуктивно решать профессиональные задачи на основе знания и опыта в сфере психогигиены и психопрофилактики

Задачи: 1. Формирование общего представления о теоретических основах психопрофилактики и психогигиены. 2. Формирование представлений о способах и методах предупреждения психических перегрузок и профилактике стрессовых состояний, возникающих у человека в конфликтных ситуациях. 3. Обучение навыкам разработки наглядно-методических материалов и программ психологической профилактики в рамках профессиональной деятельности

Краткое содержание дисциплины

Изучение теоретических основ психогигиены, психопрофилактики и психопросвещения. Профилактика как одна из функций профессиональной деятельности психолога. Виды профилактики. Понятие психопрофилактики и психогигиены. Современные методы психопрофилактики. Психопросвещение, формы просветительской деятельности. Принципы психогигиены.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Знает: основные проблемы, задачи и разделы психогигиены Умеет: определять меры психогигиены и их содержание с учетом возрастного фактора и вида деятельности Имеет практический опыт: составления индивидуальной программы психогигиены с учетом возрастного фактора и вида деятельности
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Знает: основные понятия психопрофилактики и психогигиены; уровни и виды профилактики; формы психопрофилактического воздействия, научно-практические рекомендации по реализации психопрофилактических программ Умеет: составлять профилактические программы в связи с современными задачами психологии; разрабатывать наглядно-методический и информационный материал с целью поддержания здорового образа жизни Имеет практический опыт: разработки психопрофилактических и психогигиенических мероприятий, подготовки материалов для медико-гигиенического просвещения по основным вопросам здорового образа жизни среди дифференцированных групп населения

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.Ф.02.М4.01 Эмоции человека и саморегуляция, 1.Ф.02.М1.01 Теория и практика интегрированных коммуникаций, 1.Ф.02.М4.03 Психология карьеры и профессионального роста, 1.Ф.02.М4.02 Основы личностного роста

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
Подготовка к практическим занятиям	18	18
Подготовка к мероприятию промежуточной аттестации	5,75	5.75
Разработка наглядно-методических материалов	12	12
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	10	5	5	0
2	Теоретические основы психогигиены, психопрофилактики и психопросвещения	12	6	6	0
3	Психогигиена профессионального здоровья.	10	5	5	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Феноменология здоровья человека. Психология здоровья: подходы, модели	2
2	1	Понятие "норма" и "здоровье". Сопоставление понятий. Определение здоровья по ВОЗ. Понятие "психическая норма" и "психическое здоровье". Тождество и различие. Виды норм. Критерии психического здоровья.	3
3	2	Определение психогигиены как научной отрасли гигиены. Предмет исследования психогигиены. Задачи психогигиены. Связь психогигиены с другими науками: психиатрией, психологией, патопсихологией, педагогикой и др. Разделы психогигиены. Методы психогигиены.	3
4	2	Психопрофилактика и психопросвещение. Уровни психопрофилактики: первичная, вторичная, третичная (по классификации ВОЗ). Связь психопрофилактики и психогигиены. Формы просветительской работы. Связь психогигиены, психопрофилактики и психопросвещения	3
5	3	Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья	3
6	3	Профилактика профессиональных заболеваний	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Виды здоровья. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье. Возрастные особенности здоровья человека	2
2	1	Факторы здоровья: психосоциальный, психогенетический, личностный, факторы окружающей среды.	3
3	2	Связь психогигиены с другими науками: психиатрией, психологией, патопсихологией, педагогикой и др. Разделы психогигиены.	2
4	2	Психопрофилактика. Цели и задачи профилактики. Связь психопрофилактики и психогигиены. Психопросвещение. Цели и задачи просветительской деятельности. Связь психогигиены, психопрофилактики и психопросвещения	2
5	2	Питание как фактор укрепления и сохранения здоровья. Гигиена питания. Психологические основы пищевого поведения	2
5	3	Основы гигиены труда (умственного и физического труда). Понятие профессиональных рисков. Научная организация труда. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.	3
6	3	Профилактика заболеваний и здоровый образ жизни. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Работоспособность как критерий профессионального здоровья	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на	Семестр	Кол-во

	ресурс		часов
Подготовка к практическим занятиям	ПУМД и ЭМУД основной и дополнительной литературы по дисциплине. В первую очередь, 1) Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 92 с.; 2) Гигиена умственного труда : учебное пособие / И. А. Молодцова, Л. П. Сливина, Е. И. Калинченко [и др.]. — Волгоград : ВолгГМУ, 2022. - с.7-33; 3) Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — С. 4-16; 4) Психология здоровья : учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 107 с; 5) Яковлев, Б. П. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. - ГЛАВА 1,3 6) Пищевые здоровьесберегающие технологии : материалы конференции / под общей редакцией А. Ю. Просекова. — Кемерово : КемГУ, 2023. - С. 5-9, 33-36, 76-80, 103-106, 284-287, 392-396, 490-493, 511-515	2	18
Подготовка к мероприятию промежуточной аттестации	ПУМД и ЭМУД основной и дополнительной литературы по дисциплине. В первую очередь, 1) Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 92 с.; 2) Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — С. 4-16; 3) Психология здоровья : учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 107 с;	2	5,75
Разработка наглядно-методических материалов	ПУМД и ЭМУД основной и дополнительной литературы по дисциплине. В первую очередь, 1) Симатова, О. Б. Дети группы риска. Характеристика и направления работы с ними в образовательном пространстве : учебное пособие для вузов / О. Б. Симатова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с.; 2) Психическое здоровье: клинические, психологические и социальные реалии : монография / Г. В. Акименко, Ю. Ю. Кирина, А. А. Лопатин [и др.]. — Кемерово : КемГМУ, 2023. — глава 3; 3) Титова, В. В. Профилактика и лечение	2	12

	синдрома эмоционального выгорания у врачей в условиях пандемии COVID-19 : учебно-методическое пособие / В. В. Титова. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2020. — 44 с, 4)Яковлев, Б. П. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 340 с5) Разумников О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — глава 5		
--	---	--	--

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Текущий контроль	Активность на практических занятиях	20	24	На каждом занятии преподаватель отмечает посещаемость и оценивает активность студентов в ходе занятия. Ответ и участие в каждом практическом занятии оценивается от 0 до 3 баллов следующим образом: 3 балла – студент активно участвует в обсуждении всех вопросов практического занятия; 2 балла - студент участвует только в обсуждении части вопросов; 1 балл - при обсуждении вопросов практического задания есть существенные ошибки, либо ответы студента недостаточно аргументированы; 0 баллов – отсутствие активности. Максимальный балл за практическое занятие – 3 балла. Всего занятий - 8. Максимальный балл за все практические занятия - 24 баллов. Итоговая оценка за присутствие, активность и участие в обсуждении на занятиях выставляется в конце семестра.	зачет
2	2	Текущий контроль	Терминологический диктант	20	20	Студент получает список из 10 терминов, изученных ранее на лекционных и практических занятиях и	зачет

					раскрывает их значение. Задание проводится на соответствующем учебному процессу практическом занятии. Максимальный балл за один термин - 2 балла. 2б.: дан развернутый ответ, использована корректная (научная) расшифровка понятий (термин раскрыт полностью, с опорой на специфику его применения в рамках психологических знаний), даны примеры применения понятия (при возможности) 1б.: при ответе использована некорректная (ненаучная) расшифровка понятий (термин раскрыт не полностью, используется обиходная трактовка, вне учета профессии), даны примеры применения понятия (при возможности) дан пример применения понятия (при возможности) 0б: термин раскрыт неверно, используемые примеры не соответствуют понятию Максимальный балл за задание - 20	
3	2	Текущий контроль	Информационный буклет	30	5 Студенты работают в мини-группах по 3-4 человека. Каждая подгруппа разрабатывает информационный буклет по согласованной теме (вопросы психогигиены в рамках общей и/или клинической психологии). 1. Подготовить файл со следующими обязательными компонентами: тема, актуальность, обоснование целевой группы, цель, задачи, структура (форма/разделы) буклета, новизна ("фишка"). 2. Разработать сам буклет по выбранной теме в форме презентации. 3. Выступление (защита): в течение 7-8 минут кратко осветить структурные компоненты и собственно разработанный наглядно-методический материал. Критерии оценивания: содержание буклета соответствует заданной теме/учтены особенности и специфика заявленной проблемы (1 балл), верно описаны все структурные компоненты (полное соответствие - 2 балл, есть замечания по 1-2 пунктам - 1 балл, значительные неточности - 0 баллов), материал представлен доступным/понятным языком/не требует специальных знаний либо использование профессиональной терминологии адекватно поставленным	зачет

						задачам (1 балл), даны ответы на дополнительные вопросы при устной защите (1 балл). Максимальная оценка - 5 баллов	
4	2	Текущий контроль	Программа. Информационное пособие	30	13	Студенты работают в мини-группах по 3-4 человека. Каждая подгруппа разрабатывает информационное пособие: " Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профилактика эмоционального выгорания" для определённой целевой группы. Вид профессиональной деятельности студенты определяют самостоятельно. Критерии оценивания 1. Обоснование актуальности (2 балла) 2. Цель, задачи, этапы программы (3 балла) 3. Особенности профессии, профессиональные риски (2 балла). 4. Мишени профилактики (2 балла) 5. Использование профессиональной терминологии (1 балл) 4. Оформление работы (1 балл) 5. Выступление (защита) (2 балла) Максимальная оценка - 13 баллов	зачет
5	2	Промежуточная аттестация	Тестовый контроль	-	40	Студент получает бланк с 40 закрытыми вопросами. Время выполнения - 30 минут Каждый вопрос оценивается в 1 балл. Максимальный балл за тест - 40 баллов	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающегося по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Выполнение заданий промежуточной аттестации не является обязательным. Студент может повысить свой рейтинг в рамках промежуточной аттестации. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающегося согласно Положению о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся. В курсе предусмотрены 2 варианта сдачи дисциплины: 1) итоговая оценка за курс выставляется по результатам контрольно-рейтинговых мероприятий текущего контроля (внутрисеместровая работа обучающегося); 2) итоговая оценка за курс выставляется по совокупности оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и мероприятие промежуточной аттестации. Зачтено: величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60-100%. Не зачтено: величина	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: основные проблемы, задачи и разделы психогигиены	++	++	++	++	++
УК-6	Умеет: определять меры психогигиены и их содержание с учетом возрастного фактора и вида деятельности	++	++	++	++	++
УК-6	Имеет практический опыт: составления индивидуальной программы психогигиены с учетом возрастного фактора и вида деятельности				+	
УК-9	Знает: основные понятия психопрофилактики и психогигиены; уровни и виды профилактики; формы психопрофилактического воздействия, научно-практические рекомендации по реализации психопрофилактических программ	++	++	++	++	++
УК-9	Умеет: составлять профилактические программы в связи с современными задачами психологии; разрабатывать наглядно-методический и информационный материал с целью поддержания здорового образа жизни			++	++	++
УК-9	Имеет практический опыт: разработки психопрофилактических и психогигиенических мероприятий, подготовки материалов для медико-гигиенического просвещения по основным вопросам здорового образа жизни среди дифференцированных групп населения			++		

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Немов Р. С. Психология : учеб. для вузов / Р. С. Немов. - М. : Высшее образование, 2008. - 639 с. : ил.

б) дополнительная литература:

1. Лебедев-Любимов А. Н. Психология рекламы : учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / А. Н. Лебедев-Любимов. - 2-е изд.. - СПб. и др. : Питер, 2007. - 384 с. : ил.
2. Рогов Е. И. Психология общения / Е. И. Рогов. - М. : ВЛАДОС, 2007. - 334, [1] с. : ил.
3. Розанова В. А. Психология управления : учеб. пособие / В. А. Розанова. - Изд. 5-е, перераб. и доп.. - М. : Альфа-Пресс, 2009. - 378, [3] с.
4. Васильева О. С. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки : учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Психология" / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - М. : Academia, 2001. - 343 с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Гигиена и санитария : науч.-практ. журн. / М-во здравоохран. и соц. развития Рос. Федерации. - М., 2005-. - URL: <http://www.medlit.ru/journal/289/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Замбржицкий, О. Н. Психогигиена и психопрофилактика : учебно-методическое пособие / О. Н. Замбржицкий. – Минск : БГМУ, 2021. – 56 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Замбржицкий, О. Н. Психогигиена и психопрофилактика : учебно-методическое пособие / О. Н. Замбржицкий. – Минск : БГМУ, 2021. – 56 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/118370
2	Методические пособия для самостоятельной работы студента	ЭБС издательства Лань	Терминологический словарь (гlossарий) по дисциплине "Гигиена" : учебное пособие / под редакцией Ю. П. Пивоварова, О. Ю. Милушкиной. — Москва : РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2018. — 108 с. — ISBN 978-5-88458-357-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/175225
3	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Гигиена умственного труда : учебное пособие / И. А. Молодцова, Л. П. Сливина, Е. И. Калинин [и др.]. — Волгоград : ВолгГМУ, 2022. — 72 с. — ISBN 978-5-9652-0781-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/295880
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	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. https://e.lanbook.com/book/99970
5	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Психология здоровья : учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1198-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/139724
6	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Симатова, О. Б. Дети группы риска. Характеристика и направления работы с ними в образовательном пространстве : учебное пособие для вузов / О. Б. Симатова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-507-50359-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/421901
7	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Психическое здоровье: клинические, психологические и социальные реалии : монография / Г. В. Акименко, Ю. Ю. Кирина, А. А. Лопатин [и др.]. — Кемерово : КемГМУ, 2023. — 309 с. — ISBN 978-5-6049179-6-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/343262
8	Методические пособия для	ЭБС издательства	Титова, В. В. Профилактика и лечение синдрома эмоционального выгорания у врачей в условиях

	самостоятельной работы студента	Лань	пандемии COVID-19 : учебно-методическое пособие / В. В. Титова. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2020. — 44 с. — ISBN 978-5-907321-47-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/174525
9	Методические пособия для преподавателя	ЭБС издательства Лань	Великанова, Л. П. Основные этапы развития и основные направления (разделы) в психиатрии. Психогигиена и психопрофилактика. Понятие здоровья и нормы в психиатрии : учебно-методическое пособие / Л. П. Великанова, Т. В. Кравцова ; под редакцией Л. П. Великановой. — Астрахань : АГМУ, 2022. — 51 с. — ISBN 978-5-4424-0647-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/300011
10	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Яковлев, Б. П. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51425-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/450788
11	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Пищевые здоровьесберегающие технологии : материалы конференции / под общей редакцией А. Ю. Просекова. — Кемерово : КемГУ, 2023. — 563 с. — ISBN 978-5-8353-3122-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/407744

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Office(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. без ограничения срока действия-Консультант Плюс (Златоуст)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции		аудитория. столы. стулья. проектор (при необходимости)
Практические занятия и семинары		аудитория. столы. стулья. проектор (при необходимости)