***Приложение I.24***

***к программе СПО 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.15 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

**2022**

**Составитель:**

**Катаргина Анна Сергеевна, преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины 2. Структура и содержание учебной дисциплины 3. Условия реализации программы учебной дисциплины 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины   Приложение 1 |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| Психология саморегуляции и профессиональная адаптация |

*наименование дисциплины*

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» принадлежит к общепрофессиональному циклу.

Дисциплина введена за счет часов вариативной части с целью расширения основного вида деятельности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 ЛР  4,7,11,13 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к  различным контекстам.  Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для  выполнения задач профессиональной деятельности.  Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,  руководством, клиентами.  Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с  учетом особенностей социального и культурного контекста.  Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты  антикоррупционного поведения. | **-** взаимосвязь общения и деятельности;  - цели, функции, виды и уровни общения;  - роли и ролевые ожидания в общении;  - виды социальных взаимодействий;  - механизмы взаимопонимания в общении;  - техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;  - этические принципы общения;  -источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов  -приемы саморегуляции в процессе общения |

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 42 часа в том числе:

- 42 часов вариативной части, направленных на усиление обязательной части программы учебной дисциплины.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 42 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 42 |
| в том числе: | |
| - теоретическое обучение | 20 |
| - лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 16 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 4 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

**2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **4 семестр** | | | | |
| **Тема 1.**  Личность и окружающая среда.  Топологические особенности человека. | **Содержание** | | **4** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье | | 2 |
| **Домашнее задание:** Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья» | |
| Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликтные личности. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [5] стр. 91-96 | | |
| **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. | | 2 |
| 1. Определение свойств характера. | | 2 |
| **Тема 2.**  Психические состояния | **Содержание** | | **6** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. | | 2 |
| **Домашнее задание:**Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115 | |  |
| Общая характеристика эмоций и чувств. | 2 | |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176 |  | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 3. Диагностика и измерение психических состояний личности | |
| **Тема 3.**  Стресс | **Содержание** | | **4** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [3] стр. 5-19 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Диагностика и профилактика стресса. | |
| **Тема 4.**  Механизмы психологической защиты | **Содержание** | | **2** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61 | | |
| **Тема 5.**  Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | **Содержание** | | **4** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека | | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [4] стр. 72-79 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения | |
| **Тема 6.**  Профессиональная адаптация | **Содержание** | | **10** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности. | | 2 |
| **Домашнее задание:** Определение своих профессионально значимых свойств личности | | |
| Понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация и дезадаптация молодого специалиста. Брендинг. Создание имиджа. Самопрезентация. | | 2 |
| **Домашнее задание:**Составить самопрезентацию. | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| Составление профессиограммы. | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 6. Путь к успешной карьере. | |
| **Самостоятельная работа** | | 2 |
| Формирование профессионального плана на 5 лет | |
| **Тема 7.**  Этика общения с ограниченными возможностью здоровья | **Содержание** | | **4** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов | | 2 |
| Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [2] стр. 241-248 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами | |
| **Тема 8.**  Профессиональное здоровье | **Содержание** | | **4** | ОК 01  ОК 02  ОК 04 ОК 05  ОК 06 ОК 09  ЛР 4,7,11,13 |
| Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания. | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [6] стр. 118-119 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 8. Профилактика профессионального выгорания | |
|  | **Промежуточная аттестация (зачет)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | | **42** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- Стол учительский 4 шт;

- Парты ученические 12 шт;

- Стул учительский 2 шт;

- Кресло 2 шт;

- Стенды 7 шт;

- Доска 1 шт;

- Стеллаж 3 шт.

Технические средства обучения:

- Компьютер 1 шт,

- Проектор 1 шт;

- Экран 1 шт;

Раздаточный материал: тестовые задания, индивидуальные карточки, дидактический материал по разделам и темам программы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Ефимова, Н. С. Основы общей психологии : учебник / Н.С. Ефимова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 288 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0702-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1861149
2. Кошевая, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения : учебное пособие / И.П. Кошевая, А.А. Канке. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 304 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0739-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1817807
3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1854023
4. Гарькуша, О. Н. Профессиональное общение : учебное пособие / О. Н. Гарькуша. - Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2021. - 111 с. - (Среднее профессиональное образование). - www.dx.doi.org/10.12737/1210. - ISBN 978-5-369-01311-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1229811>
5. Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-8199-0859-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1838402
6. Заварзина, О. В. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - Москва :КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 176 с.: - (СПО).: <https://znanium.com/catalog/product/938968>
7. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.:: https://znanium.com/catalog/product/991809

Дополнительные источники:

1. Бороздина, Г. В. Психология делового общения : учебник / Г.В. Бороздина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 320 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5ad88849c699f8.84103245. - ISBN 978-5-16-013292-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1144429

Интернет ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://znanium.com/ (2011-2022)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. |  |
| Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к  различным контекстам. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для  выполнения задач профессиональной деятельности. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,  руководством, клиентами. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с  учетом особенностей социального и культурного контекста. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты  антикоррупционного поведения. | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| **Знания:** |  |
| - взаимосвязь общения и деятельности | Тестирование по теме 1.  Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования. |
| - цели, функции, виды и уровни общения. | Тестирование по теме 1.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - роли и ролевые ожидания в общении | Тестирование по теме 2.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - виды социальных взаимодействий | Тестирование по темам 2, 4.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - механизмы взаимопонимания в общении | Тестирование по теме 3.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения | Тестирование по темам 5, 6.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - этические принципы общения | Тестирование по теме 8.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов | Тестирование по теме 7.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |
| - приемы саморегуляции в процессе общения | Тестирование по теме 7.  Дифференцированный зачет в форме тестирования. |

Приложение 1

Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)** | **Способ организации деятельности** | **Продукт деятельности** | **Оценка процесса формирования ЛР** |
| ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»  ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.  ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры  ЛР 13Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации | **Тема:** «Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.» (2 ч.)  **Тип урока:** *изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности* (*исследовательская лабораторная работа)*    **Воспитательная задача:**  - формирование уважения к своей будущей профессии  - формирование культуры потребления информации, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве  - формирование представления о возможности карьерного роста при условии непрерывного образования | Определение уровня стресса  Отработка навыков саморегуляции | Первичные навыки саморегуляции | - демонстрация умения эффективно взаимодействовать в команде  - уважение собственной и чужой уникальности  сознание ценности человека  - соблюдение этических норм общения при взаимодействии с  обучающимися |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)