

*к программе СПО 11.02.15 «Инфокоммуникационные сети и системы связи»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
АДАПТАЦИЯ**

2023

**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.1<br>ОК.4<br>ЛР<br>4,7,11,13 | <p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составлять план действия; определять необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> | <p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p> |

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

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 42 часов, 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 <sup>1</sup>                       | 2           |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)       | 4           |

---

<sup>1</sup>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.

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| <b>3 семестр</b>  |  |               |   |
| <b>Тема 1.</b><br>Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.   | <b>Содержание</b>  | <b>10</b>     | ОК 01<br>ЛР 4,7   |
|   | Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье  | 2             |   |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья»           |               |   |
|   | Способности. Диагностика общих способностей.   | 2             |   |
|   | <b>Домашнее задание:</b> составить самопрезентацию по результатам диагностики общих способностей.            |               |   |
|   | Типология конфликтов. Конфликтные личности. Способы управления конфликтами.                                  | 2             |   |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [7] стр.91-96  |               |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>      |   |
| 1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. | 2  |               |   |
| 2. Определение свойств характера.   | 2  |               |   |
| <b>Тема 2.</b><br>Психические состояния   | <b>Содержание</b>  | <b>6</b>      | ОК 01<br>ОК 04<br>ЛР 11,13  |
|   | Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. | 2             |   |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115   |               |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2             |   |
|   | 3. Диагностика и измерение психических состояний личности  |               |   |

|   |   |          |                              |
|---|---|----------|------------------------------|
|   | Общая характеристика эмоций и чувств.   | 2        |                              |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176  |          |                              |
| <b>Тема 3.</b><br>Стресс  | <b>Содержание</b>   | <b>4</b> | ОК 01<br>ЛР<br>4,7,11,13     |
|   | Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния.   | 2        |                              |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [3] стр. 5-19   |          |                              |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                              |
|   | 4. Диагностика и профилактика стресса.  |          |                              |
| <b>Тема 4.</b><br>Механизмы психологической защиты                                | <b>Содержание</b>   | <b>2</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ЛР 4,7,11  |
|   | Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.   | 2        |                              |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100   |          |                              |
| <b>Тема 5.</b><br>Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | <b>Содержание</b>   | <b>4</b> | ОК 01<br>ОК 04               |
|   | Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека   | 2        |                              |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [4] стр. 72-79  |          |                              |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                              |
|   | 5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения  |          |                              |
| <b>Тема 6.</b><br>Профессиональная адаптация                                      | <b>Содержание</b>   | <b>6</b> | ОК 01                        |
|   | Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.  | 2        |                              |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Определение своих профессионально значимых свойств личности  |          |                              |
|   | <b>Практические занятия</b>   |          |                              |
|   | 6. «Путь к успешной карьере»  | 2        |                              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2        |                              |
|   | Составление профионограммы.   |          |                              |
| <b>Тема 7.</b><br>Этика общения с ограниченными возможностями здоровья            | <b>Содержание</b>   | <b>4</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ЛР 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        |                              |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [2] стр. 241-248  |          |                              |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                              |
|   | 7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами   |          |                              |

|  |   |           |                             |
|--|---|-----------|-----------------------------|
| <b>Тема 8.</b><br>Профессиональное<br>здоровье | <b>Содержание</b>   | <b>4</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ЛР 4,7,13 |
|  | Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье. | 2         |                             |
|  | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [6] стр. 75-81                    |           |                             |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2         |                             |
|  | 8. Профилактика профессионального выгорания   |           |                             |
|  | <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                            | <b>4</b>  |                             |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>42</b> |                             |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-гуманитарных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- автоматизированное рабочее место преподавателя;
- доска;
- комплект учебно-наглядных пособий и плакатов по дисциплине;
- мультимедийное оборудование.

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, 2023. — 288 с. — (Среднее профессиональное образование). <https://znanium.com/catalog/product/1197266>

2. Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 479 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/5245. - ISBN 978-5-16-009672-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1838389>

3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). <https://znanium.com/catalog/product/1224789>

4. Кошечая, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения : учебное пособие / И.П. Кошечая, А.А. Канке. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 304 с. — (Среднее профессиональное образование) <https://znanium.com/catalog/product/1145958>

5. Заварзина, О. В. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - Москва :КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2022. - 176 с.: - (Среднее профессиональное образование): <https://znanium.com/catalog/product/938968>

6. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный универ-т, 2022. - 208 с.: <https://znanium.com/catalog/product/991809>

7. Общая психология в схемах и комментариях : учеб.пособие / В.Г. Крысько. — 7-е изд., перераб. и доп. — М. : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2023. — 196 с: <http://znanium.com/catalog/product/792613>

Дополнительные источники:

1.Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2023. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат): <https://znanium.com/catalog/product/1112984>

Интернет ресурсы:

Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2011-2023)



## 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<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | Критерии оценки   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения   |
|--|---|--|
| <b>Умения:</b>   |   |  |
| <p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br/>Оценка выполнения практических заданий № 1-8.<br/>Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</p> |
| <p>Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p>   | <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные</p>   | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br/>Оценка выполнения практических заданий № 1-8.<br/>Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</p> |
| <p>Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством,</p>  | <p>не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные</p>  | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br/>Оценка выполнения практических заданий № 1-8.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>   | <p>учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br/>Оценка выполнения практических заданий № 1-8.</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br/>Оценка выполнения практических заданий № 1-8.</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br/>Оценка выполнения практических заданий № 1-8.</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</p> |
| <p><b>Знания:</b></p>   |  |  |
| <p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p> |  | <p>Тестирование по темам 2.1. Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования.</p> <p>Опрос по теме 3.1.</p> <p>Тестирование по теме 3.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания № 4<br/>Оценка выполнения практического задания № 4.</p> <p>Опрос по теме 4.1.</p> <p>Опрос по теме 6.3.</p> <p>Тестирование по теме 7.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.</p> <p>Тестирование по теме 8. Дифференцированный зачет в форме тестирования</p>  |

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

| Личностные результаты  | Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)  | Способ организации деятельности  | Продукт деятельности                  | Оценка процесса формирования ЛР   |
|--|--|--|---------------------------------------|---|
| <p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений.</p> <p>Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека,</p> | <p><b>Тема:</b> «Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.» (2 ч.)</p> <p><b>Тип урока:</b> <i>изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности (исследовательская лабораторная работа)</i></p> <p><b>Воспитательная задача:</b></p> | <p>Определение уровня стресса</p> <p>Отработка навыков саморегуляции</p> | <p>Первичные навыки саморегуляции</p> | <p>- демонстрация умения эффективно взаимодействовать в команде</p> <p>- уважение собственной и чужой уникальности</p> <p>сознание ценности человека</p> <p>- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p> <p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p> <p>ЛР 13 Способный проявлять к клиентам максимальные чуткость, вежливость, внимание, выдержку, предусмотрительность, терпение.</p> | <p>- формирование уважения к своей будущей профессии</p> <p>- формирование культуры потребления информации, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве</p> <p>- формирование представления о возможности карьерного роста при условии непрерывного образования</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|