***Приложение I.22***

***к программе СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.13 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:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06ЛР4,7,11,13 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно кразличным контекстам.Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой длявыполнения 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 сучетом особенностей социального и культурного контекста.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандартыантикоррупционного поведения. | Виды психических состояний личностиреакции человека на стрессовые ситуации;Особенности психологического стрессаметоды саморегуляции поведения и психических состояний;Стратегии совладающего поведения;Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности;Этические принципы общения с людьми с ОВЗ;Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. |

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

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 46 часов, в том числе:

- 38 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** | 46 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 46 |
| в том числе: |
| - теоретическое обучение | 28 |
| - лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 16 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 2 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)  | - |

**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** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1.**Личность и окружающая среда.Топологические особенности человека. | **Содержание** | **12** | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье | 2 |
| **Домашнее задание:** Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья» |  |
| Способности. Диагностика общих способностей. | 2 |
| **Домашнее задание:** Составить самопрезентацию по результатам диагностики общих способностей. |  |
| Личность в общении. Основные характеристики общения. | 2 |
| **Домашнее задание:** Подготовить сообщение для публичного выступления. |  |
| Типология конфликтов. Конфликтные личности. Способы управления конфликтами. | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [7] 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 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. | 2 |
| **Домашнее задание:**Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115 |  |
| **Практические занятия**  | 2 |
| 3. Диагностика и измерение психических состояний личности |  |
| Общая характеристика эмоций и чувств. | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176 |
| **Тема 3.**Стресс | **Содержание** | **4** | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06ЛР4,7,11,13 |
| Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния. | 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 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100 |
| **Тема 5.**Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | **Содержание**  | **4** | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| 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** | **8** | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности. | 2 |
| **Домашнее задание:** Определение своих профессионально значимых свойств личности |
| Психологические особенности делового общения.  | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [2] стр. 217-224 |  |
| Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа. | 2 |
| **Домашнее задание:**Составить самопрезентацию. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| Составление профессиограммы. |
| **Тема 7.**Этика общения с ограниченными возможностью здоровья | **Содержание** | **4** | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| 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** | **6** | ОК 01ОК 02ОК 03ОК 04 ОК 05ОК 06 |
| Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье. | 2 |
| **Домашнее задание:** Чтение и анализ литературы [6] стр. 75-81 |
| Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.  | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [5] стр. 93-101 |
| **Практические занятия** | 2 |
|  | 8. Профилактика профессионального выгорания |  |
|  | **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **-** |  |
| **Всего:** | **46** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного 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). https://znanium.com/catalog/product/1197266
2. Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 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 стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). https://znanium.com/catalog/product/1224789
4. 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) 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, 2022. — 196 с: <http://znanium.com/catalog/product/792613>
8. Психология общения. Практикум по психологии : учеб. пособие / Н.С. Ефимова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2022. — 192 с. — (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1824952>
9. Гарькуша, О. Н. Профессиональное общение: Учебное пособие / Гарькуша О.Н. - Москва :ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019 - 111 с. - (СПО) https://znanium.com/catalog/product/970136

Дополнительные источники:

1. Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).: https://znanium.com/catalog/product/1112984

Интернет ресурсы:

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:** |
| Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно кразличным контекстам. | «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. | *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 длявыполнения 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 сучетом 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 стандартыантикоррупционного поведения. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.**Оценка выполнения практических заданий № 1-8.**Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| **Знания:** |  |
| *виды психических состояний личности* | *Тестирование по темам 2.1.**Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования.* |
| *реакции человека на стрессовые ситуации* | *Опрос по теме 3.1.* |
| *особенности психологического стресса* | *Тестирование по теме 3.1.**Дифференцированный зачет в форме тестирования.* |
| *методы саморегуляции поведения и психических состояний* | *Наблюдение за выполнением практического задания № 4**Оценка выполнения практического задания № 4.* |
| *стратегии совладающего поведения* | *Опрос по теме 4.1.* |
| *психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности* | *Опрос по теме 6.3.* |
| *этические принципы общения с людьми с ОВЗ* | *Тестирование по теме 7.1.**Дифференцированный зачет в форме тестирования.* |
| *принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса* | *Тестирование по теме 8.**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 13 Демонстрирующий 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 стрессаОтработка навыков саморегуляции  | Первичные навыки саморегуляции | - демонстрация умения эффективно взаимодействовать в команде - уважение собственной и чужой уникальностисознание ценности человека- соблюдение этических норм общения при взаимодействии собучающимися |

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)