***Приложение II.1***

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.16 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 04  ОК 05  ОК 06 ОК 09 ЛР  4,7,11,13 | 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)  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  Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  Описывать значимость своей профессии (специальности)  Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение | Виды психических состояний личности  реакции человека на стрессовые ситуации;  Особенности психологического стресса  методы 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 38 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** | 38 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 38 |
| в том числе: | |
| - теоретическое обучение | 22 |
| - лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 10 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 2 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 4 |

**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** |
| **3 семестр** | | | | |
| **Тема 1.**  Личность и окружающая среда.  Топологические особенности человека. | **Содержание** | | **6** | ОК 01.  ОК 02.  ОК 09. |
| 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 [8] стр. 187-208 | | |
| **Практические занятия** | |  |
| 1. Определение типа темперамента и свойств характера. | | 2 |
| **Тема 2.**  Психические состояния | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 09. |
| Психические состояния. Общая характеристика эмоций и чувств. | 2 | |
| **Домашнее задание:**Чтение и анализ литературы [5] стр. 72-78 |  | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Диагностика и измерение психических состояний личности | |
| **Тема 3.**  Стресс | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 04.  ОК 02. ЛР  4,7,11,13 |
| Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния. | | 2 |
| **Домашнее задание:**Чтение и анализ литературы [4] стр. 5-19 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Диагностика и профилактика стресса. | |
| **Тема 4.**  Механизмы психологической защиты | **Содержание** | | **2** | ОК 01.  ОК 09. |
| Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения. | | 2 |
| Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [4] стр. 34-61, [7] стр. 98-100, | | |
| **Тема 5.**  Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 02. |
| Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека | | 2 |
| **Домашнее задание:**Подготовка сообщения на тему «Моя саморегуляция» | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Использование приемов и методов саморегуляции поведения | |
| **Тема 6.**  Профессиональная адаптация | **Содержание** | | **8** | ОК 01.  ОК 09. |
| 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 [8] стр. 131-185 |  | |
| Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа. | | 2 |
| **Домашнее задание:**Составитьсамопрезентацию. | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |
| Составление профессиограммы. | |
| **Тема 7.**  Этика общения с ограниченными возможностью здоровья | **Содержание** | | **2** | ОК 01.  ОК 02.  ОК 05.  ОК 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 [3] стр. 241-248 | | |
| **Тема 8.**  Профессиональное здоровье | **Содержание** | | **4** | ОК 01.  ОК 02. |
| Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания. | | 2 |
| Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [7] стр. 83-98, 101-114 | | |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Профилактика профессионального выгорания | |
|  | **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | **4** |  |
| **Всего:** | | | **38** |  |

**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

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:** | | |
| 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) | «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 |
| 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 | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Описывать значимость своей профессии (специальности) | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.  Оценка выполнения практических заданий № 1-8.  Выполнение индивидуальных заданий различной сложности |
| Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение | 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 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)