

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Уральский политехнический колледж»

РАССМОТРЕНО
На заседании методического совета
«08» 08 2023 г.
№ протокола « 1 »



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.13 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
АДАПТАЦИЯ

По специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа по психологии саморегуляции и профессиональной адаптации разработана для профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОП.13 Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета ОП.13 Психология саморегуляции и профессиональная адаптация является частью Профессионального учебного цикла общепрофессиональных дисциплин образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Дисциплина ОП.13 Психология саморегуляции и профессиональная адаптация относится к циклу «общепрофессиональных дисциплин». Учебным планом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на изучение дисциплины «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» отводится 66 часов.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.3.1. Личностными результатами выпускников, формируемыми при изучении содержания курса по Психологии саморегуляции и профессиональной адаптации, должны стать:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

Метапредметные результаты изучения Психологии саморегуляции и профессиональной адаптации выпускниками проявляются в:

- 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.

Предметными результатами освоения интегрированного учебного предмета «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» должны стать:

- виды психических состояний личности

- реакции человека на стрессовые ситуации

- особенности психологического стресса

- методы саморегуляции поведения и психических состояний

- психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности

Результатом освоения рабочей программы является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Теоретическое обучение	26 часа
Практические и лабораторные занятия	32 часа
Самостоятельная работа	8 часов
Общий объем образовательной программы	66 часов

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13 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
<p>Тема 1. Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.</p>	<p>Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье. Способности. Диагностика общих способностей. Личность в общении. Основные характеристики общения. Типология конфликтов. Конфликтные личности. Способы управления конфликтами. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. Определение свойств характера</p>	<p>10</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9</p>
<p>Тема 2. Психические состояния</p>	<p>Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. Диагностика и измерение психических состояний личности. Общая характеристика эмоций и чувств.</p>	<p>8</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9</p>
<p>Тема 3. Стресс</p>	<p>Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния. Диагностика и профилактика стресса.</p>	<p>6</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9</p>
<p>Тема 4. Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения</p>	<p>Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9</p>
<p>Тема 5. Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности</p>	<p>Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека. Использование приемов и методов саморегуляции поведения.</p>	<p>4</p>	
<p>Тема 6. Профессиональная адаптация</p>	<p>Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности. Психологические особенности делового общения. Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа. Составление профиограммы</p>	<p>10</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9</p>

Тема 7. Этика общения с ограниченными возможностями здоровья	Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами.	8	ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9
Тема 8. Профессиональное здоровье	Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье. Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания. Профилактика профессионального выгорания	8	ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 9
Самостоятельная работа	Тематика определяется преподавателями	8	
Всего:		66	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории общепрофессиональных дисциплин.

Кабинет общепрофессиональных дисциплин: столы, стулья, стол преподавателя, доска, кафедра, проектор, экран, колонки, компьютер.

Перечень основного оборудования:

- Проектор, Экран, Маркерная доска.

- Программное обеспечение общего и профессионального назначения

- Информационно-коммуникативные средства (журналы, учебные пособия по количеству обучающихся);

- Комплект учебно-методической документации;

Стенды:

- Комплект учебников (учебных пособий) по количеству обучающихся;

- Тематические папки дидактических материалов.

3.1. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Кравченко, Ю. Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования : учебное пособие / Ю.Е. Кравченко. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2023. — 544 с. - ISBN 978-5-00091-799-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2103170> – Режим доступа: по подписке.

2. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 138 с. - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2086364> – Режим доступа: по подписке.

3. Ежова, О. Н. Профессиональная этика и служебный этикет : практикум / О. Н. Ежова. - Самара : Самарский юридический институт ФСИН России, 2023. - 80 с. - ISBN 978-5-91612-303-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1319738> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Кошечая, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения : учебное пособие / И.П. Кошечая, А.А. Канке. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2023. — 304 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0739-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2082174> – Режим доступа: по подписке.

2. Саченко, Л. А. Психология : учебное пособие / Л. А. Саченко, Л. Н. Шевцова. - Минск : РИПО, 2023. - 343 с. - ISBN 978-985-895-042-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1916368> – Режим доступа: по подписке.

3. Караванова, Л. Ж. Психология : учебное пособие / Л. Ж. Караванова. - 5-е изд., стер. - Москва : Дашков и К, 2023. - 264 с. - ISBN 978-5-394-05134-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2084158> – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Оценка продукта учебной деятельности (выполненного и представленного реферата) по критериям (соответствие заданию, разнообразие источников информации, использование компьютерных технологий для обработки и передачи и представления информации) на практическом занятии Оценка формализованного наблюдения за деятельностью обучающегося на практическом занятии</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды психических состояний личности - реакции человека на стрессовые ситуации - особенности психологического стресса - методы саморегуляции поведения и психических состояний - психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. 	<p>Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на экзамене.</p>