

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Уральский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО УРПК
Миннихметов Р.Р.

«29» августа 2022 г.

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

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик:

АНПОО «Уральский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование». (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки:

Общие компетенции (ОК), включающие в себя способность:

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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (ЛР):

ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР25. Умение реализовывать лидерские качества на производстве

ЛР26. Стрессоустойчивость, коммуникабельность

ЛР27. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

ЛР29. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР30. Мотивация к самообразованию и развитию

ЛР31. Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством

ЛР32. Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия;
- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности.

знать:

- 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;

самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	16
Итоговая аттестация в форме экзамена	6

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 программ
1	2	3	4
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		
	Самостоятельная работа: Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья»		
	Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликтные личности.		
	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [7] стр. 91-96		
	Практические занятия		
	1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. 2. Определение свойств характера.		
Тема 2. Психические состояния	Содержание	6	ОК 01. ОК 04. ОК 09.
	Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний.		
	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115		
	Общая характеристика эмоций и чувств.		
	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176		
	Практические занятия		
	3. Диагностика и измерение психических состояний личности		
Тема 3. Стресс	Содержание	6	ОК 01. ОК 04.
	Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.		

	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [3] стр. 5-19		ОК 02.
	Практические занятия		
	4. Диагностика и профилактика стресса.		
Тема 4. Механизмы психологической защиты	Содержание	6	ОК 09.
	Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.		
	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100		
Тема 5. Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности	Содержание	6	ОК 02. ОК 01.
	Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека		
	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [4] стр. 72-79		
	Практические занятия		
	5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения		
Тема 6. Профессиональная адаптация	Содержание	6	ОК 09. ОК 01.
	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности		
	Самостоятельная работа: Определение своих профессионально значимых свойств личности		
	Понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация и дезадаптация молодого специалиста. Брендинг. Создание имиджа. Самопрезентация.		
	Самостоятельная работа: составить самопрезентацию		
	Практические занятия		
	6. Путь к успешной карьере.		
	Самостоятельная работа		
	Формирование профессионального плана на 5 лет		
Тема 7. Этика общения с ограниченными возможностями здоровья	Содержание	4	ОК 02. ОК 05. ОК 06. ОК 01.
	Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов		

	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [2] стр. 241-248		
	Практические занятия		
	7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами		
Тема 8. Профессиональное здоровье	Содержание	4	ОК 01. ОК 02.
	Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.		
	Самостоятельная работа: Чтение и анализ литературы [5] стр. 93-101		
	Практические занятия		
	8. Профилактика профессионального выгорания		
Итоговая аттестация в форме экзамена		6	
	Всего:	50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета:

- Стол учительский -1 шт.
- Парты учебные -12 шт.
- Доска – 1шт.
- Шкаф – 1шт.
- Стенд – 4шт.

Технические средства обучения:

– Компьютер R-Style Pentium Dual-core e5400 2,7GGh 2Gb, монитор, клавиатура, мышь, колонки - 1 шт.

- Принтер Canon LBP810 - 1 шт.
- TV – 1 шт.
- Флешка – 1 шт.

Видеофильмы:

1. «Профилактика дезадаптивных проявлений»
2. «Ник Вуйнич» (История преодолений и самосовершенствования)
3. «Стресс и дистресс»

Психологические методики:

1. Цветовой тест Люшера (автоматизированный вариант).
2. Методика исследования личностных свойств Айзенка.
3. Методика исследования характерологических особенностей личности Леонарада-Смишека.
4. Методика исследования факторов суицидального риска Разуваевой.
5. Тест профессионального выгорания.
6. Тест профориентации.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Основы общей психологии: учебник / Н.С. Ефимова. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2021. — 288 с. — (Профессиональное образование). URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=366075>

2. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное пособие / Кошечкина И.П., Канке А.А. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 304 с. : 60х90 1/16 — URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=380109>

3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовослаивающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1224789>

4. Профессиональное общение: Учебное пособие / Гарькуша О.Н. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 111 с. - (СПО) (Переплёт) — www.dx.doi.org/10.12737/1210. ISBN 978-5-369-01311-3

5. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. — М.: КУРС, ИНФРА-М, 2019. — 272 с. — (Среднее профессиональное образование).

6. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Рн/Д:Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3

7. Конфликтология : учебник / Г.И. Козырев. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2017. — 304 с. — (Высшее образование)

Дополнительные источники:

1. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. А. Фридман, Д.Галанцев, Ю. Щербатых, Изд. Хорошая книга, 2018г.

2. Диагностика саморегуляции человека, В. Моросанова, И. Бондаренко, изд. Когито-Центр, 2018 г.

3. Психология делового общения. С.И. Самыгин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2002-2019)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия	«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
- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности		Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8
Знания:		
виды психических состояний личности		Тестирование по темам 2.1. Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования.
реакции человека на стрессовые ситуации		Опрос по теме
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