Частное профессиональное образовательное учреждение
«Башкирский экономико-юридический колледж (БЭК)»

Утверждаю
Директор ЧПОУ "Башкирский
экономико-юридический колледж"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
БЭК
Сертификат: 05BE73001CAECFA34D73F757F4D32A59
Владелец: КУЗЕЕВ ИСКАНДЕР ЭНГИЛЕВИЧ
Действителен: с 13.01.2022 до 13.04.2023

_____И.Э. Кузеев
"_____"_____2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

код, специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Уфа
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование

ОДОБРЕНО:
Предметно-методической комиссией Управления и экономики
Протокол № 7
от «20» 03 2023г.
Председатель предметно-методической комиссии
_____ /И.М.Павлова /

УТВЕРЖДЕНО:
Заместитель директора по учебной и методической работе
_____ / И.М. Ситдиков /

Составитель: Павлова И.М., преподаватель вышей категории

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 6 от «21» марта 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» относится 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:

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться общие и профессиональные компетенции, включающие в себя способность:

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 09	*- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия* *- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности*	*- 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 максимальной учебной нагрузки обучающегося 46 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

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	44
в том числе:	
- теоретическое обучение	28
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	16
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа	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 01. ОК 02. ОК 09.
	Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье.	2	
	Способности. Диагностика общих способностей.	2	
	Личность в общении. Основные характеристики общения.	2	
	Типология конфликтов. Конфликтные личности. Способы управления конфликтами.	2	
	Практические занятия	**4**	
	1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека.	2	
	2. Определение свойств характера.	2	
Тема 2. Психические состояния	**Содержание**	**6**	ОК 01. ОК 04. ОК 09.
	Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний.	2	
	Практические занятия	**4**	
	3. Диагностика и измерение психических состояний личности.	2	
	4. Общая характеристика эмоций и чувств.	2	
Тема 3. Стресс	**Содержание**	**4**	ОК 01. ОК 04. ОК 02.
	Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния.	2	
	Практические занятия	2	
	5. Диагностика и профилактика стресса.		
Тема 4. Механизмы психологической защиты	**Содержание**	**2**	ОК 01. ОК 09.
	Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.	2	
Тема 5.	**Содержание**	**4**	ОК 01.

Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности	Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека.	2	ОК 02.
	Практические занятия	2	
	6. Использование приемов и методов саморегуляции поведения.		
Тема 6. Профессиональная адаптация	**Содержание**	**8**	ОК 01. ОК 09.
	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.	2	
	Психологические особенности делового общения.	2	
	Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление профессиограммы.		
Тема 7. Этика общения с ограниченными возможностью здоровья	**Содержание**	**4**	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	
	Практические занятия	2	
	7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами.		
Тема 8. Профессиональное здоровье	**Содержание**	**6**	ОК 01. ОК 02. ОК 05. ОК 06.
	Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье.	2	
	Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.	2	
	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 учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска ученическая;

Технические средства обучения:
- ПК с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Мактамкулова, Г. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для СПО / Г. А. Мактамкулова, И. П. Бунькова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2020. — 66 с. — ISBN 978-5-88247-948-9, 978-5-4488-0763-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL:

2. Столяренко Л.Д. Психология общения : учебник / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2020. – 317 с. – (среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-222-33803-2.

Дополнительные источники:

1.Рамендик, Д. М. Психология делового общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06312-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470462.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Мактамкулова, Г. А. Психология профессиональной деятельности : учебное пособие для СПО / Г. А. Мактамкулова, И. П. Бунькова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2020. — 66 с. — ISBN 978-5-88247-948-9, 978-5-4488-0763-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды

СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/92836.

4. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01915-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

5. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 437 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00962-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

Интернет ресурсы:

1. https://profspo.ru/ - Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО.

2. https://urait.ru/ - электронно-библиотечная система Юрайт.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

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

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.* *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности*
- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности		*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 № 5* *Оценка выполнения практического задания № 5.*
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		*Дифференцированный зачет в форме тестирования.* *Тестирование по теме 8.* *Дифференцированный зачет в форме тестирования*