

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МНОГОУРОВНЕВЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОО.03 «Психология адаптации»

**29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления
изделий легкой промышленности (по видам)**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта СПО по
специальности/профессии

**29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления
изделий легкой промышленности (по видам)**

Заместитель директора по УР



И.А.Перфильева

Автор: Балтукова Н.П.

Одобрена Научно-методическим советом колледжа

Протокол № 1

От «13» сентября 2023 г.

Руководитель методического отдела  Аюшеева Т.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОО.03 ПСИХОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ

1.1 Область применения рабочей программы

Общеобразовательная дисциплина «**Психология адаптации**» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии/специальности **29.02.10**

Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ПОО.03 Психология адаптации относится к учебному циклу общеобразовательных дисциплин. Программа учебной дисциплины Психология адаптации относится к дисциплинам по выбору образовательного учреждения за счет вариативной части.

1.3 В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- ✓ владеть способами бесконфликтного общения, профилактики и борьбы со стрессом и основами саморегуляции в повседневной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- ✓ сущность и социальную значимость своей будущей специальности, проявлять к ней устойчивый интерес;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести

ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i>	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР-6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР-7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР-8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР-9
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный,	ЛР-13

трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР-15
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством	ЛР-21

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка учащегося 36 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 36 часа;
- самостоятельная работа учащегося - 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)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	-
лабораторные работы	-
практические занятия	20
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПСИХОЛОГИЯ АДАПТАЦИИ

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. «Я среди других»		17	
Тема 1.1. Знакомство	Содержание учебного материала	-	1
	Практическое занятие № 1 Назови свое имя	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы(не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа: Составить список ожиданий от занятий	2	
Тема 1.2. Учимся слушать, слышать, понимать	Содержание учебного материала	-	2
	Практическое занятие №2 Тренинг на развитие коммуникативных навыков	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Тема 1.3. Командообразование	Содержание учебного материала	-	3
	Практическое занятие № 3 Тренинг на командообразование	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Тема 1.4. Входная диагностика	Содержание учебного материала	-	1
	Практическое занятие № 4 Диагностика уровня адаптированности, выявление учебных мотивов, уровня агрессивности	3	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Тема 1.5. Входная диагностика	Содержание учебного материала	-	1
	Практическое занятие № 5 Диагностика характерологических особенностей и изучение интеллектуальной лабильности	3	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Тема 1.6. Эмоциональные состояния и высшие чувства	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие №6 Тренинг в мире эмоций	-	
	Лабораторные работы(не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа: Приготовить таблицу «Визуальная психодиагностика»	2	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Раздел 2. «Я это Я»		25	
Тема 2.1. Стресс и развитие стрессоустойчивости	Содержание учебного материала	2	2
	Стресс и развитие стрессоустойчивости		
	Практические занятия не предусмотрены	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	

	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Тема 2.2. Развитие эмоциональной устойчивости	Содержание учебного материала	2	1
	Практическое занятие №7 Аудиотренинг «Освобождение от обид»		
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Тема 2.3. Психологическая безопасность	Содержание учебного материала	2	1
	Практическое занятие №8 Тренинг «Психологическая безопасность»		
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа: Нарисовать «Колесо жизни»	2	2
Тема 2.4 Личностный рост	Содержание учебного материала	2	2
	Личностный рост		
	Практические занятия не предусмотрены	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа: Написать письмо себе любимому	2	1
Тема 2.5 Личностный рост	Содержание учебного материала	-	
	Практическое занятие №9 Тренинг «Личностный рост»	2	2
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа: Сочинение на тему «Мои планы на будущее»	2	3
Тема 2.5 Конфликты и способы решения	Содержание учебного материала	2	2
	Конфликты и способы решения		
	Практические занятия не предусмотрены	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа: Заполнить таблицу «за» или «против»	4	1
Тема 2.6 Управление конфликтом	Содержание учебного материала	2	2
	Практическое занятие №10 Тренинг по конфликтологии		
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
Раздел 3. «Я и моя профессия»		10	
Тема 3.1. Профессиональная	Содержание учебного материала		
	Профессиональная мотивация. Виды мотиваций		

мотивация		2	
	Практические занятия не предусмотрены		
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
Тема 3.2 Успех в учебе	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №11 Тренинг «Психологическая подготовка к сессии»	2	2
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
Тема 3.3 Развитие познавательных процессов	Самостоятельная работа не предусмотрена	-	
	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие №12 Развитие познавательных процессов		2
	Лабораторные работы (не предусмотрено)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрено)	-	
Тема 3.4 Зачет	Самостоятельная работа: Составить список соответствия ожиданиям от тренингов	2	
	Зачет	2	1
	Всего	52	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- экран.

Технические средства обучения:

- наборы инструментария к урокам;
- раздаточные материалы, тесты.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и интернет - ресурсов

Основные источники:

1. Берг Хеллингер Успех в жизни. Успех в работе. «Hellinger Publication» 2018г. – 162с.
2. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство (часть 1). – М.: «Генезис», 2017, - 160с.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство (часть 2). – М.: «Генезис», 2017, - 160с.
4. Гатанов Ю.Б. Учебно-методическое пособие «Учимся творчески мыслить», 2018г. – 52 с.
5. Гадецкий О. Г. Лучшие психологические методики, или что делать, когда не везет. СПб.: «АСТ», 2018. – 192с.
6. Дикая Л. Г., Журавлев А.Л. Психология адаптации. Институт психологии РАН 2017, 624с.
7. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 2019. – 448с.
8. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск январь-февраль 2019г.
9. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск март-апрель 2020г.
10. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск июнь-июль 2018г.

Дополнительные источники:

11. Немов Р.С. Общие основы психологии, 4-е издание. – М.: Издательский центр «Владос», 2019. - 688с.
12. Столяренко Л. Д. Психология делового общения и управления. Учебник. Изд. 5-е – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 416с.

Интернет-ресурсы:

13. <https://constellations.ru/allpapers.html>
14. <https://ptt.life/>
15. <https://valyaeva.ru/loyalnost-rodu/>
16. <http://www.vashpsixolog.ru/index.php>

17. <https://общее-дело.рф/>
18. <https://psyttests.org/>
19. <http://testbrain.ru/>
20. <https://www.psychologos.ru/articles/view/lichnostnyy-rost>
21. <https://infourok.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины Психология адаптации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
владеть способами бесконфликтного общения, профилактики и борьбы со стрессом и основами саморегуляции в повседневной деятельности;	Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ, тестирование.
Знания:	
Сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;	Оценка устных ответов. Оценка подготовки сообщений. Тестирование.