#### Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение

#### «Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

# 

|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич  1 сентября 2023 г. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**адаптационной дисциплины**

**АУД. 01 Психология личности и профессиональное самоопределение**

по специальности

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Наименование квалификации: **специалист по туризму и гостеприимству**

Форма обучения: **очная**

г. Оренбург, 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины АУД. 01 Психология личности и профессиональное самоопределение / сост. Зайцева О.Н. - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2023 – 17 с.**

Рабочая программа адаптационной дисциплины разработана на основе методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20 апреля 2015 г. № 06-830 вн).

###### Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Зайцева

17.03.2023 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК

###### № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Мельникова

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | стр. | | |
| **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | 5 |
| **условия РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ дисциплины** | | 13 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ дисциплины** | | 16 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ аУд.01 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа адаптационной дисциплины является вариативной частью адаптационного цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

**1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы адаптационной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Умения** | **Знания** |
| * применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; * использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; * на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; * планировать и составлять временную перспективу своего будущего; * успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде | * необходимую термино-логию, основы и сущность профессионального самоопределения; * простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека; * современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; * основные принципы и технологии выбора профессии; * методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | **60** |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем:** | **54** |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | 24 |
| консультация | 2 |
| практические занятия | 26 |
| Самостоятельная работа | 6 |
| **Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет** | 2 |

**2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины АУД.01 Психология личности и профессиональное самоопределение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов  и тем | Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем  часов | Уровень  освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1**  **Основы профессионального самоопределения и выбора профессии.** | | | |
| **Тема 1.1**  **Введение.**  **Профессиональное самоопределение** | **Содержание урока:** | | |
| Профессиональное самоопределение. Деятельность: понятие, виды, структура, элементы и компоненты деятельности. Сущность профессионального самоопределения. Терминология, основы и сущность профессионально самоопределения. Стадии становления личности. Конфликты профессионального самоопределения. Простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека. | 2 | 2 |
| **Тема 1.2**  **Профотбор и профессиональная пригодность.** | **Содержание урока:** | | |
| Профотбор и профессиональная пригодность. Ключевые понятия о развитии личности. Факторы, движущие силы и стадии профессионального становления личности. Взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития личности. | 2 | 2 |
| **Тема 1.3**  **Принципы и технологии выбора профессии.** | **Содержание урока:** | | |
| Профессиональные типы личности. Факторы, влияющие на выбор профессии. Ошибки выбора профессии. Понятие и свойства профессиональной непригодности. Современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессий требований к психологическим особенностям человека, его здоровью. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 1** Определение склонности личности к различным сферам профессиональной деятельности для успешной реализации своих возможностей | 2 | 3 |
| **Практическое занятие № 2** Анализ особенностей выбора профессии и возможностей адаптации к новой социальной, образовательной и профессиональной среде | 2 | 3 |
| **Практическое занятие № 3** Осуществление осознанного, адекватного выбора варианта профессионального обучения на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий. | 2 | 3 |
|  | **Самостоятельная работа №1:** Психологическая готовность к профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность и психология успеха | 2 | 2 |
| **Раздел 2**  **Личностные регуляторы и факторы выбора профессии.** | | | |
| **Тема 2.1**  **Основы психологии**  **личности** | **Содержание урока:** | | |
| Понятия личность, человек, индивид, индивидуальность и их соотношение. Определение понятия личность. Структура личности. Свойства и индивидуально-типологические особенности личности. Определение профессионального самоопределения личности и сущность выбор профессии. Особенности личности, влияющие на выбор профессии. Личностные регуляторы выбора профессии. Самооценка личности в выборе профессии. Особенности типов личности и выбор профессии. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 4** Планирование и составление временной перспективы своего будущего. | 2 | 3 |
| **Тема 2.2**  **Способности и задатки. Уровни развития способностей** | **Содержание урока:** | | |
| Теория способностей. Задатки. Виды и уровни способностей. Значение в жизни человека. Способности и профессиональная пригодность. Стадии профессионального становления. Профессиональные намерения и осознанные желания в процессе выбора профессии. Оптимальный уровень профессиональной активности. Проявление индивидуальности в профессиональной деятельности. Профессиональное мастерство. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 5** Выявление особенностей и возможностей адаптации к новой социальной, образовательной и профессиональной среде. | 2 | 3 |
| **Тема 2.3**  **Понятие о психических процессах.** | **Содержание урока:** | | |
| Психические процессы, свойства и состояния. Общие понятия о психике. Сознание как высшая форма психики. Психические процессы. Психические состояния. Свойства психики. Определение понятия воля. Волевая регуляция деятельностичеловека. Простое и сложное волевое действие. Структура волевого акта, значение для человека. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 6** Приемы развития и тренировки психических процессов в процессе профессиональной деятельности и общения. | 2 | 3 |
| **Тема 2.4**  **Темперамент и характер в структуре** **личности.** | **Содержание урока:** | | |
| Характер в структуре личности. Определение понятия «личность» Направленность личности. Понятие характера. Физиологические основы характера. Структура характера. Черты характера. Акцентуации характера.  Темперамент. Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. История учений о темпераменте. Типы темпераментов и их психологическая характеристика. Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, нейротизм, стабильность, реактивность, активность, пластичность, ригидность. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 7** Определение типа темперамента, характерологических особенностей человека и их учет в процессе успешной реализации потенциальных возможностей и адаптации в новой социальной среде. | 2 | 3 |
| **Тема 2.5**  **Волевая регуляция деятельности человека** | **Содержание урока:** | | |
| Теории воли. Общая характеристика волевых действий. Непроизвольные (рефлекторные) действия и произвольные (волевые) действия. Воля как сознательное регулирование деятельности. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 8** Приемы развития и тренировки волевой регуляции в процессе профессиональной деятельности и общения. | 2 | 3 |
|  |
| **Тема 2.6**  **Приемы и механизмы развития волевой**  **регуляция** | **Содержание урока:** | | |
| Физиологические основы волевых действий. Эмоциональная регуляция деятельности. Приемы и механизмы развития волевой регуляция. | 2 | 2 |
|  | **Практическое занятие № 9** Приемы развития психической саморегуляции в процессе профессиональной деятельности и общения. | 2 | 3 |
|  | **Самостоятельная работа№2:** Влияние темперамента и характера на выбор профессии | 2 | 2 |
| **Раздел 3**  **Самопознание. Самовоспитание личности. Профессиональное самоопределение**  **на разных стадиях возрастного развития человека.** | | | |
| **Тема 3.1**  **Психология самопознания**  **и самовоспитания личности.** | **Содержание урока:** | | |
| Понятия самопознание и самовоспитание. Движущие силы и механизм самовоспитания личности. Методы самовоспитания. Условия личностной самореализации. Понятие и сформированность представлений личности о себе. Компетентность. Кризисы и конфликтыв жизни человека. Способы разрешения. Конструктивное преодоление личностных конфликтов и кризисов. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №10** Методы диагностики профессионального самоопределения и применение результатов в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими. | 2 | 3 |
| **Тема 3.2**  **Методы и формы поиска необходимой информации в профессиональной деятельности** | **Содержание урока:** | | |
| Методы и формы поиска необходимой информации в профессиональной деятельности. Работа с различными источниками информации. Правила безопасного поиска необходимой информации в профессиональной деятельности. Коммуникативная компетентность специалиста. Правила формирования и развития. Значение для человека. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №11** Анализ сформированности коммуникативной компетентности специалиста и применение на практике в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими. | 2 | 3 |
| **Тема 3.3**  **Психология профессионального самоопределения**  **на разных стадиях**  **развития личности.** | **Содержание урока:** | | |
| Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение». Стадии профессионального становления личности. [Профессиональное и личностное самоопределение в юношеском возрасте.](http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635a2bd68b5d43b89521316d36_0.html) Особенности юношеского возраста. [Образ «Я» и характер профессиональной деятельности.](http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635a3ad69b4d53b89421216c27_0.html) Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа№3:**  «Я» и моя будущая профессия, причины выбора своей профессии. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №12** Основные приемы психогимнастики и психогигиены, способствующие профилактике негативных состояний личности и использование приемов саморегулирования и самотренировки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими. | 2 | 3 |
| **Практическое занятие №13** Совершенствование приемов развития и тренировки психических процессов, приемов психической саморегуляции в процессе деятельности и общения | 2 | 3 |
| **Консультация №1** Подготовка к дифференцированному зачету | | 2 | 1 |
| **Дифференцированный зачет** | | 2 | 3 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация адаптационной учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Кабинет адаптационных дисциплин».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* мультимедийная презентация по темам учебной дисциплины.
* компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и мультимедиапроектор.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Кошевая, И.П. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное пособие / И.П. Кошевая, А.А. Канке.. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2022. - 304 c.- (среднее профессиональное образование)
2. Ефимова, Н.С. Практикум по психологии: учебное пособие / Н.С. Ефимова. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНТРА – М., 2022 -192 с.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Аминов, И.И. Психология делового общения: Учебное пособие / И.И. Аминов. - М.: ЮНИТИ — Электрон. текстовые данные. — Краснодар: Южный институт менеджмента, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 271 c. — 978-5-93926-304-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72410.html>
2. Лавриненко В. Н. Деловая культура: учебник и практикум для СПО / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова, В. В. Кафтан. — М.: Юрайт, 2019. — 118 с.

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронная библиотека [koob.ru](http://www.koob.ru)- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.koob.ru](http://www.koob.ru) - [www.psychology.ru](http://www.psychology.ru)
2. Энциклопедия практической психологии ПСИХОЛОГОС - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos
3. Энциклопедия специалиста, раздел «Конфликтология» - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/delovoe-obshchenie.html>-
4. Энциклопедия специалиста, раздел «Деловое общение» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/delovoe-obshchenie.html>

**3.3 Особенности обучения лиц с особыми образовательными потребностями**

В целях реализации рабочей программы адаптационной дисциплины АУД.01 Психология личности и профессиональное самоопределение и для адаптации восприятия справочного, учебного, просветительского материала для лиц с ОВЗ созданы и совершенствуются специальные условия с учетом нозологий обучающихся:

Для слабовидящих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом типологических и индивидуальных зрительных возможностей слабовидящих обучающихся;
* печатная информация представляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается (т.е. чтение не заменяется пересказом), так же, как и записи на доске;
* обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
* предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Компенсация затруднений сенсомоторного и интеллектуального развития слабовидящих лиц с ОВЗ проводится за счет:

* исключения повышенного уровня шума на занятии и внеурочном мероприятии;
* акцентирования внимания на значимости, полезности учебной информации для профессиональной деятельности;
* многократного повторения ключевых положений учебной информации;
* подачи материала на принципах мультимедиа;
* максимального снижения зрительных нагрузок при работе на компьютере (подбор индивидуальных настроек экрана монитора, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование программных средств для увеличения изображения на экране; работы с помощью клавиатуры, использование «горячих» клавиш и др.);
* регулярного применения упражнений на совершенствование темпа переключения внимания, его объема и устойчивости;

Информативность и комфортность восприятия учебного материала на уроке обеспечивается за счет его алгоритмизации по параметрам:

* психотерапевтическая настройка;
* аудиальные стимулы к восприятию (объяснение, вопросы, просьбы повторить сказанное; четкие доступные указания, разъяснения, пояснения; контекстный аудиофон и др.);
* визуальные стимулы к восприятию (учебники, пособия, опорные конспекты, схемы, слайды презентации, иные наглядные материалы);
* кинестетические стимулы к восприятию (конспектирование, дополнение, маркирование опорного конспекта, тесты с выбором варианта ответа, жестовый выбор, запись домашнего задания, вещественное моделирование, поисковые задания, выполняемые индивидуально с использованием ноутбуков и др.);
* активные методы обучения (проблемные вопросы, дискуссии, деловые и ролевые игры, практические работы; использование метапредметных связей, связи с практикой и др.);
* организованные паузы для обеспечения здоровье сбережения.

Для слабослышащих обучающихся используются:

* индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом особенностей психофизического развития обучающегося с нарушением слуха, состояния моторики, зрения, наличия других дополнительных нарушений;
* при наличии запросов обучающихся с нарушением слуха для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации;

Для адаптации восприятия справочного, учебного, просветительского материала обучающимся с нарушенным слухом обеспечиваются следующие условия:

* звуковая справочная информация о расписании учебных занятий дублируется визуальной информацией на сайте колледжа, на доске объявлений;
* для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (например, слово «звонок» пишется на доске);
* внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестами (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
* разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам;
* педагог не повышает резко голос, повторяет сказанное по просьбе обучающегося, использует жесты;
* перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, педагог проводит словарную работу, разбирая смысловое значение каждого слова с обязательной личностно ориентированной обратной связью с обучающимися;
* ведется запись сложной для восприятия информации, включающей в себя номер, правило, инструкцию, формулу, сложный термин, адрес и т.п.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития обучающихся проводится за счет:

* фиксации педагога на собственной артикуляции;
* использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
* обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

# **Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| В результате освоения  дисциплины обучающийся  должен знать:   * необходимую терминологию, основы и сущность профессиональ-ного самоопределения; * простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояния-ми, основные механизмы психической регуляции поведения человека; * современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью; * основные принципы и технологии выбора профессии; * методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональ-ной деятельности | распознавание алгоритмов  выполнения работ в  профессиональной и  смежных областях;  определение методов  работы в  профессиональной и  смежных сферах; выбор  определение оптимальной  структуры плана для  решения задач; понимание  порядка оценки  результатов решения задач  профессиональной  деятельности;  выбор  наиболее оптимальных  источников информации и  ресурсов для решения  задач и проблем в  профессиональном и/или  социальном контексте;  ориентирование в  актуальной нормативно-  правовой документации,  современной научной и  профессиональной  терминологии; понимание  психологических основ  деятельности коллектива,  психологических  особенностей личности;  владение знаниями основ  работы с документами,  подготовки устных и  письменных сообщений;  знание основ  компьютерной грамотности;  знание  правил написания и  произношения слов,  в т.ч.  и профессиональной  лексики. | Устный опрос, письменный опрос,  тестирование,  выполнение  практических работ,  зачет |
| В результате освоения  дисциплины обучающийся  должен уметь:   * применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; * использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; * на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения; * планировать и составлять временную перспективу своего будущего; * успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде. | владение актуальными  методами работы в  профессиональной и  смежных сферах;  эффективное выявление и  поиск информации,  составление оптимального  плана действий, анализ  необходимых для  выполнения задания,  ресурсов; осуществление  исследовательской  деятельности, приводящей  к оптимальному  результату;  демонстрация гибкости в  общении с коллегами,  руководством,  подчиненными и  заказчиками; применение  средств информационных  технологий для решения  профессиональных задач;  эффективное  использование современного  программного  обеспечения;  кратко и  четко формулировать свои  мысли, излагать их  доступным для понимания  способом. | Оценка результатов  выполнения  практической работы |