

Приложение 3.1  
к АОППО по профессии  
16675 «Повар» для лиц ОВЗ

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН  
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА  
«УД 01. Коммуникативный практикум»**

2022 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «КОММУНИКАТИВНЫЙ ПРАКТИКУМ»

## 1.1. Область применения программы

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Коммуникативный практикум» разработана для выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы восьмого вида (обучение детей с умственной отсталостью), с ограниченными возможностями здоровья со сроком обучения 2 г.10 м. по профессии 16675 Повар.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Адаптационный цикл

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

Программа предполагает изучение теоретической части в рамках лекционных занятий по основным проблемам основ саморегуляции и культуры общения.

На практических занятиях происходит освоение способов и средств саморегуляции. (Проведение практических занятий возможно в форме психологического тренинга.)

В результате изучения дисциплины учащиеся должны овладеть компетенцией личностного самосовершенствования направленной на способность учащихся к конструктивному межличностному общению со сверстниками и оказанию психологической помощи самим себе.

В результате освоения дисциплины **обучающийся должен уметь:**

- Частично использовать различные способы саморегуляции эмоционального состояния;
- Частично использовать свой потенциал, познавать свои возможности, способности и личностные качества;
- Вступать в эффективное бесконфликтное межличностное общение с окружающими.
- Анализировать и сравнивать различные методы и методики саморегуляции, осмысливая их ценность лично для себя;

При изучении дисциплины учащиеся **должны знать:**

- Теоретические основы значения саморегуляции в жизни человека

- Способы и приемы снятия неблагоприятного эмоционального состояния;
- Основные правила культуры межличностного общения

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Эффективного и бесконфликтного межличностного общения
2. Самостоятельной саморегуляции своего эмоционального состояния.
3. Осознания себя как личности
4. Соотнесения своих действий и поступков с чувствами, которые испытывают окружающие

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося по программам профессионального обучения 16675 «Повар» 72 часа,  
в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, внеаудиторной самостоятельной работы – 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<i>Не предусмотре- но</i>
практические занятия	<b>26</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>Не предусмотре- но</i>
<i>Итоговая аттестация в форме контрольной работы</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### «КОММУНИКАТИВНЫЙ ПРАКТИКУМ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	ЛР
1	2		3	4
<b>Введение</b>	Содержание учебного материала			
	1	Введение. Общая характеристика понятий общение, саморегуляция, культура общения.	2	ЛР 02, ЛР 13
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Саморегуляция – это...»		2	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Культура общения</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общие сведения об общении</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 07
	2	Общие сведения об общении	1	
	3	<b>Практические занятия</b> Тестирование «Саморегуляция в общении»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Общение как процесс взаимодействия и восприятия людьми друг друга.»		2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Речь и общение.</b> <b>Культура речи</b>	Содержание учебного материала			ЛР 07, ЛР 13
	4	Речь и общение. Культура речи	1	
	5	<b>Практические занятия</b> Тренинговые упражнения на развитие навыков конструктивного межличностного общения Упражнение «Передай другому» «Я хочу тебе сказать...» Упражнение «Пойми меня».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самоанализ: мои сильные и слабые стороны в общении с окружающими		2	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Невербальные средства общения</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	6	Невербальные средства общения. Классификация основных видов эмоционального состояния человека: агрессия, радость, страх, горе и др.	1	
	7	<b>Практические занятия</b> Определение эмоционального состояния человека (работа с карточками). Упражнение «Передай эмоцию» Упражнение «Объясни без слов»_Тренинговое занятие «Я и моё эмоциональное состояние». Формирование умений самоанализа и навыков саморефлексии.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Конфликт</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Конфликт</b> <b>Внутриличностный конфликт</b>	Содержание учебного материала			ЛР 07, ЛР 13
	8	Конфликт. Внутриличностный конфликт. Позитивные и негативные функции конфликта. Способы его разрешения	1	
	9	<b>Практические занятия</b> Игра-тренинг «Внутриличностный конфликт».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Типы конфликтов.»		2	

<b>Тема 2.2.</b> <b>Межличностный конфликт</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 07
	<b>10</b>	Понятие межличностного конфликта. Предупреждение и разрешение межличностных конфликтов. Стили поведения в конфликте.	2	
	<b>11</b>	<b>Практические занятия</b> Тестирование «Стратегии поведения в конфликте». Деловая игра «Межличностный конфликт».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Выбор стиля поведения в зависимости от конфликтной ситуации.»		2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Методы снятия психологического напряжения в условиях конфликта.</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>12</b>	Классификация методов снятия психологического напряжения в условиях конфликта и способы применения. Понятие «трудные состояния». Способы работы с трудными состояниями.	2	
	<b>13</b>	<b>Практические занятия</b> Проекция страха и символическое действие с ним (модификация методики А.И. Захарова).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения по решению конфликтных ситуаций (работа с карточками )		2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Саморегуляция эмоционального состояния</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Общая характеристика саморегуляции.</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>14</b>	Понятие саморегуляции. Уровни, виды саморегуляции. Определение психологической произвольной саморегуляции и ее связь с близкими понятиями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Значение саморегуляции в человеческой жизни.»		2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Саморегуляция и здоровье.</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 07
	<b>15</b>	Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике. Психологические причины болезней и психологические способы оздоровления.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Саморегуляция и здоровье.»		2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Методы саморегуляции.</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 06
	<b>16</b>	Общий обзор методов саморегуляции. Общее и специфическое в методах саморегуляции. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Методы саморегуляции» (раскрыть один из методов)		2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Метод произвольного самовнушения и самопринятия</b>	Содержание учебного материала			ЛР 06, ЛР 13
	<b>17</b>	Метод произвольного самовнушения и самопринятия. Саморефлексия как залог успешного межличностного общения.	2	
	<b>18</b>	<b>Практические занятия</b> Методика: «Мягкий» вариант произвольного самовнушения «Декларация моей самооценности» (Сатир В.).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	

	Сообщение на тему «Возможности и ограничения метода произвольного самовнушения»			
<b>Тема 3.5.</b> <b>Нервно-мышечная релаксация</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>19</b>	Знакомство с методом активной нервно-мышечной релаксации Джекобсона. Сущность релаксации. Возможности и ограничения метода активной нервно-мышечной релаксации.	2	
	<b>20</b>	<b>Практические занятия</b> Вариант метода Джекобсона	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Нетрадиционные методы релаксации»		1	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу)</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>21</b>	Знакомство с методом аутогенной тренировки. История метода. Процедура. Особенности освоения. Сущность релаксации. Возможности и ограничения метода	2	
	<b>22</b>	<b>Практические занятия</b> Методика аутогенной тренировки И.Г.Шульца	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Теория, лежащая в основе метода аутогенной тренировки И.Г.Шульца		1	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Телесно-ориентированная психотерапия</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>23</b>	Сущность телесно-ориентированных психотехник. Возможности и ограничения телесно-ориентированных психотехник. Значение принятия своего тела и навыков управления телом для саморазвития.	1	
	<b>24</b>	<b>Практические занятия</b> Методика Напряженные позы А. Лоуэна	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «История метода.»		1	
<b>Тема 3.8.</b> <b>Саморегуляция и межличностные отношения.</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>25</b>	Роль саморегуляции в межличностных отношениях. Особенности и формы межличностных отношений. Межличностная обратная связь.	1	
	<b>26</b>	<b>Практические занятия</b> Тренинговые упражнения на развития конструктивного межличностного взаимодействия, закрепление навыков понимания окружающих людей, их внутреннего и духовного мира, закрепление стиля доверительного общения и умения постоянного самоанализа.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Я» глазами других. (сочинение о друге)		1	
<b>Тема 3.9.</b> <b>Саморегуляция в процессе обучения</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>27</b>	Саморегуляция в процессе обучения. Понятие экзаменационного (учебного) стресса. Причины экзаменационного стресса.	1	
	<b>28</b>	<b>Практические занятия</b> Антистрессовые методики (Ю.В.Щербатых).	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса.»		1	



<b>Тема 3.10.</b> <b>Саморегуляция в процессе обучения</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>29</b>	Значение навыков саморегуляции для учащихся. Использование приемов саморегуляции во время экзаменов.	2	
	<b>30</b>	<b>Практические занятия</b> Антистрессовые методики (Ю.В.Щербатых).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение на тему «Эффективность психологической помощи самому себе.»		1	
<b>Тема 3.11.</b> <b>Саморегуляция в процессе обучения</b>	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 13
	<b>31</b>	Рефлексия. Значение дневниковых записей, самоотчетов. Смысл занятий саморегуляцией	1	
	<b>32</b>	<b>Контрольные работы</b>	1	
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в кабинете №3.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер;
- экран и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Дополнительные источники:**

1. Алиев Х. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. - М.: Молодая гвардия, 2020.-223 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 2019
3. Ефимова Е.В. Азбука общения. – Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2019. – 64 с.
4. Иванников В. И. Психологические механизмы волевой регуляции. — М., 2019.
5. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. - М.: Академия, 2020
6. Кузин Ф.А. Культура делового общения. - М..2020
7. Ладанов И. Д. Управление стрессом. - М., 2019
8. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ, 2019
9. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов. - М.: Просвещение. Кн. 1. Общие основы психологии, 2020
10. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2020
11. Психофизиологическая саморегуляция. Методические рекомендации / Сост.: Мягков И. Ф., Невярович В. К.. - Воронеж: ВГПИ, 2019
12. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб. Речь, 2020. – 208 с.
13. Смит М. Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для развития уверенности в себе. - СПб, 2019.
14. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. - М, 2020

Интернет-ресурсы:

1. [http://www.ido.edu.ru/psychology/labour\\_psychology/](http://www.ido.edu.ru/psychology/labour_psychology/)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Использовать различные способы саморегуляции эмоционального состояния;	выполнение индивидуальных практических заданий по выполнению упражнений
Анализировать и сравнивать различные методы и методики саморегуляции, осмысляя их ценность лично для себя;	Письменный опрос
Вступать в эффективное бесконфликтное межличностное общение с окружающими.	Тестирование «Стратегии поведения в конфликте»  Самостоятельная работа Упражнения по решению конфликтных ситуаций (работа с карточками )
Использовать свой потенциал, познавать свои возможности, способности и личностные качества	Самостоятельная работа Самоанализ: мои сильные и слабые стороны в общении с окружающими
<b>Знания:</b>	
Теоретические основы значения саморегуляции в жизни человека	Тестирование «Саморегуляция в общении» Письменный опрос
Способы и приемы снятия неблагоприятного эмоционального состояния;	Письменный опрос
Основные правила культуры межличностного общения	Письменный опрос

Результатом изучения дисциплины является контрольная работа.

Приложение 3.2  
к АОППО по профессии  
16675 «Повар» для лиц ОВЗ

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН  
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА**

**«УД 02. Психология личности и профессиональное  
самоопределение»**

2022 г

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПАВЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Психология личности и профессиональное самоопределение»**

**Р.п. Павловка  
2022 год**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Психология личности и профессиональное самоопределение*

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» является обязательной частью адаптационного цикла) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии/специальности 16675 «Повар»

Учебная дисциплина «Психология личности и профессиональное самоопределение» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 16675 «Повар» Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

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.

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 - 8 ПК 1.1 - 1.2 ПК 2.1 - 2.5 ПК 3.1 - 3.4 ПК 4.1 - 4.3 ПК 5.1 - 5.4 ПК 6.1 - 6.4 ПК 7.1 - 7.3 ПК 8.1 - 8.6	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 так же 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 терминологию, 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.

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	135
в том числе:	
теоретическое обучение	90
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	*
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа <sup>2</sup>	45
Итоговая аттестация	зачет

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов.*

---

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Тема 1. Психология личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 1 - 8 ПК 1.1 - 1.2
	1. Понятия: личность, индивид, индивидуальность. Малая группа. Коллектив.	2	
	2. Процесс социализации личности	2	
	3. Особенности личности, влияющие на выбор профессии	2	
	4. Самооценка личности в выборе профессии	2	
	<b>Практическая работа:</b> Тест «Профессиональная направленность»	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщений: Познание задатков и способностей.	6	
<b>Тема 2. Психические процессы и волевая регуляция деятельности человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 1 - 8 ПК 2.1 - 2.5
	1. Понятие «психические процессы». Виды психических процессов: познавательные, эмоциональные, волевые.	4	
	2. Воля. Волевая регуляция деятельности человека	4	
	<b>Практическая работа:</b> Психика. Сознание и самосознание	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Анализ личного профессионального плана	6	
<b>Тема 3. Характер, темперамент и направленность личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 1 - 8 ПК 3.1 - 3.4
	1. Общее понятие о темпераменте. Типы темперамента и их психологическая характеристика Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, пластичность	4	
	2. Характер. Взаимоотношение характера и темперамента Акцентуации характера.	4	
	<b>Практическая работа:</b> Деятельность как способ существования	6	

	<b>Самостоятельная работа</b> Определение мотива выбора профессии	6	
<b>Тема 4. Познание задатков и способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 1 - 8 ПК 4.1 - 4.3
	1. Понятие о задатках и способностях. Характеристика общих способностей человека	4	
	2. Профессиональные способности и их формирование Развитие способностей.	4	
	<i>Практическая работа:</i> Человек как индивид. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Сочинение: Определение жизненных целей	6	
<b>Тема 5. Психология профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 1 - 8 ПК 5.1 - 5.4
	1. Понятие и структура профессиональной деятельности	2	
	2. Взаимосвязь профессиональных требований и индивидуально-психологических особенностей работника	2	
	3. Профессиональная пригодность и профессиональный отбор. Профессиональный подбор	2	
	4. Профессиональное самоопределение и актуализация человека в профессии. Классификация профессиональных деятельностей	2	
	<i>Практическая работа:</i> Человек как личность. Характер	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Написать свои свойства личности.	6	
<b>Тема 6. Профессиональное самоопределение на разных стадиях возрастного развития человека Особенности юношеского периода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 1 - 8 ПК 6.1 - 6.4
	1. Основные подходы к определению понятия «профессиональное самоопределение». Особенности профессионального самоопределения на разных этапах развития личности.	2	
	2. Социальные аспекты проблемы профессионального самоопределения и трудоустройства выпускников.	2	
	<i>Практическая работа:</i> Способности и задатки	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление конспекта по перечню вопросов	6	
<b>Тема 7. Профессия, специальность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	ОК 1 - 8 ПК 7.1 - 7.3 ПК 8.1 - 8.6
	1. Понятия: профессия, специальность, должность Классификация профессий Знакомство с профессиограммой	2	

<b>специализация</b>	<i>Практическая работа: Эмоции</i>	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучить свои задатки и способности	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Анкета. Выбор будущей профессии	3	
<b>Итоговая аттестация зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>135</b>	

*По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне примерной программы, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).*

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Технологии кулинарного производства», оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия;
- учебные стенды.

*Технические средства обучения:*

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и проектор;

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания<sup>3</sup>**

*Основные источники:*

1. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение. – Москва:МПСИ, 2013

*Дополнительные источники:*

- Данченко С. А., Шилова Е. В., Савченко О. В. Профессиональное самоопределение подростков: Учебное пособие. – Владивосток, МГУ, 2012
- Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – Москва; МПСИ, 2008
- Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – Москва: Генезис, 2006
- Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального и личностного самоопределения старшеклассников. – Москва: Первое сентября, 2004.

6. Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения.– Москва: МПСИ, 2012

7. Самоукина Н. Психология профессиональной деятельности. – СПб: Питер, 2003

*Интернет – ресурсы:*

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>;
- Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>;
- Эстетика сегодня: состояние, перспективы: <http://anthropology.ru> ;
- Библиотека Русского гуманитарного Интернет-университета: <http://www.i-u.ru/biblio/>;
- Библиотека сайта philosophy.ru:<http://www.philosophy.ru/>;
- Библиотекарь.Ру. – URL: <http://www.bibliotekar.ru/index.htm> ;
- Библиотека Гумер - гуманитарные науки: [http://www.gumer.info/Name\\_Katalog.php](http://www.gumer.info/Name_Katalog.php);
- Википедия - Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org> ;
- Кругосвет Онлайн Энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru> ;
- 10 . Рубрикон - Крупнейший энциклопедический ресурс Интернета: <http://www.rubricon.com>.

<sup>3</sup> Образовательная организация при разработке основной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями и/или выбрав в качестве основного одно из предлагаемых в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов, предлагаемых ФУМО СПО, из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>механизмы социальной адаптации основополагающие документы относящиеся к правам инвалидов основы гражданского права особенности регулирования труда инвалидов функции органов труда и занятости</p>	<p>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы</p>	<p>решение ситуационных задач тестирование; опрос, беседы моделирование ситуаций Наблюдение за обучающегося во время практических занятий, проведения экскурсий</p>
<p>применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях взаимодействия с окружающими использовать простейшие приемы на основе анализа современного рынка осуществлять осознанный адекватный профессиональный выбор планировать и составлять временную перспективу своего будущего успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной профессиональной среде</p>	<p>Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. Использовать информационно- коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>терминологические и графические диктанты фронтальный и индивидуальный опрос анализ текста фрагмента тестирование и диагностика тестирование</p>