

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБПОУ БЕЛЕБЕЕВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1B8A77004EAC398248D2BE500893988C
Владелец: ТИМОХИН СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ
Действителен: с 08.10.2020 до 08.10.2021

АДАПТАЦИОННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 Психология личности и профессиональное самоопределение.

для специальности: **43.01.09 Повар, кондитер**

ОДОБРЕНО цикловой
комиссией общих гуманитарных
социально-экономических
дисциплин

Адаптационная рабочая программа
учебной дисциплины разработана в
соответствии с требованием
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
профессии 43.01.09 Повар, кондитер,
утвержденного приказом Минобрнауки
РФ от 9 декабря 2016 г. N 1569

Председатель ЦК

Р.Н. Гатауллина

«31» августа 2018 г.

Зам. директора

В.Н. Лесовая

«03» сентября 20 18 г

Автор: Плевако Е.В. – преподаватель высшей квалификационной
категории Белебеевского гуманитарно-технической колледжа

РАССМОТРЕНО

методическим советом от «31» августа 2018 г

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3 Условия реализации программы учебной дисциплины.....	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Психология личности и профессиональное самоопределение

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является адаптационной частью, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья общепрофессионального цикла программы подготовки квалифицированных рабочих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер,

1.2. При изучении дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать и уметь:

Код ОК	уметь:	знать:
ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 06.	- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими; - 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, 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 учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	48
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	42
в том числе:	
теоретическое обучение	32
лабораторные занятия	-
практические занятия	10
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение в учебную дисциплину.	Содержание учебного материала «Психология личности и профессиональное самоопределение»: предмет и задачи. Методы исследования в психологии Цель, объект, предмет и структура учебной дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение». Предмет, цели, задачи и структура дисциплины. Межпредметные связи. Профессиональная значимость дисциплины.	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
Раздел 1. Психология профессиональной деятельности		14	
Тема 1.1 Психика человека. Психические процессы и волевая регуляция деятельности.	Содержание учебного материала Понятие психики. Биологическое и социальное в человеке, Сознание, как высшая форма развития психики, Бессознательное. Структура психики, основные формы психического. Функции психики. Психические процессы и состояния: понятие, виды, общая характеристика, особенности. Ощущения: понятие, виды, значение в жизни каждого человека, Измерение и изменение ощущений. Пороги ощущений. Адаптация. Воля: понятие, волевые качества, волевая регуляция поведения. Воспитание воли. Эмоции и чувства: понятия, виды чувств, формы проявления эмоций. Эмоциональные состояния: настроение, аффект, фрустрация, стресс, дистресс, страх, боязнь; их характеристика.	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Психические познавательные процессы		
Тема 1.2. Психологические свойства личности	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Личность: понятие, структура, самопознание личности. Психологическая защита личности. Понятие о способностях и задатках. Влияние способностей на результаты профессиональной деятельности. Темперамент: понятие, виды (холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический). Свойства темперамента: экстраверсия, интроверсия, нейротизм, стабильность, реактивность,		

	активность, пластичность. Характер: определение, типология, формирование. Оценочные уровни характера: интеллектуальный, эмоциональный, нравственный. Темперамент и характер. Влияние характера на процесс и оценку результатов трудовой деятельности. Черты характера, способствующие и препятствующие работе человека в сфере общественного питания.		
	Самостоятельная работа Личность, типы личности.	1	
Тема 1.3. Мотивационная сфера личности в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Потребности и цели личности: понятие, структура. Осознанность и неосознанность мотивов и потребностей личности. Иерархия потребностей. Мотивационная сфера личности: понятие. Оценка мотивационной сферы человека по широте, гибкости и ее развитие. Мотивационные состояния: интерес, задачи, желания и намерения, ценности. Практическое проявление мотивационной сферы человека в его профессиональной деятельности в общественном питании.		
Тема 1.4. Психология трудового коллектива	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Коллектив как вид социальной организации. Группа и её организационная структура. Руководство и лидерство. Стили управления. Функции коллектива. Социально-психологические аспекты формирования коллектива. Понятие психологического климата коллектива. Понятие социальной адаптации в коллективе.		
	Практическое занятие №1	2	
	«Учимся сотрудничать»		
Тема 1.5. Производственный конфликт в коллективе	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Понятие конфликта, конфликтного общения. Виды и типы конфликтов. Источник, причины конфликтов и стадии их протекания. Структурные элементы конфликта. Типы социальных конфликтов. Составляющие конфликта: конфликтная ситуация, инцидент. Этапы протекания конфликта. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Эмоциональное реагирование в конфликтах. Методы преодоления конфликта.		
	Практическое занятие №2	2	
	«Психология конфликта»		

	Самостоятельная работа	1	
	Виды деловых конфликтов.		
Тема 1.6. Психология труда	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Психология труда: понятие, предмет, задачи, методы. Психология организации труда. Инженерно-психологические проблемы системы «работник общественного питания - технологическое оборудование». Стадии трудового процесса в общественном питании. Психология работоспособности и ее регуляция. Тяжесть и напряженность труда. Оптимизация режимов труда и отдыха. Психофизиологические аспекты причин производственного травматизма в общественном питании.		
	Практическое занятие №3	2	
	«Профессиональный стресс: правила саморегуляции.»		
Тема 1.7. Психология профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Деятельность: понятие, виды, структура и элементы деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности. Специфика трудовой деятельности в общественном питании. Материально-предметный и коммуникативный аспекты. Психомоторика. Ритмичность. Автоматизация рабочего навыка. Динамические стереотипы и работа. Статистическая работа.		
	Самостоятельная работа	1	
	Виды, структура, элементы деятельности.		
Раздел 2. Профессиональное общение		12	
Тема 2.1. Понятие делового общения. Коммуникация.	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Общение: понятие, структура процесса, виды. Функции общения. Формы общения. Барьеры общения: понимание, социально-культурные различия, отношения, национальные и др. Особенности общения межличностного и группового, ролевого и доверительного. Социальная роль и ее сущность. Три возможных состояния ролевого "Я" по Э. Берну. Оценка выбора ролевого поведения в профессиональной деятельности. Ролевые ожидания. Деловое общение: понятие, механизмы. Восприятие и понимание информации в деловом общении. Установки и стереотипы восприятия. Специфические ошибки восприятия. Формы опосредованного общения в предприятиях общественного питания (реклама, наглядная информация, меню, характеристики продукции, посуда, интерьер, одежда персонала, технический дизайн и т.д.).		

	Виды и уровни общения, формальное и неформальное общение. Модели и стили общения. Стили общения. Коммуникативный стиль общения. Понятие о вербальной и невербальной коммуникации.		
	Самостоятельная работа Общение. Виды общения.	1	
Тема 2.2. Слушание в межличностном общении. Обратная связь в говорении и слушании	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Говорение и слушание — навыки вербальной компетенции. Помехи слушания. Приёмы эффективного слушания. Техники установления обратной связи: расспрашивание, перефразирование (вербализация), отражение чувств, резюмирование.		
	Практическое занятие №4	2	
	Барьеры в общении		
	Самостоятельная работа	1	
	Вербальные средства общения		
Тема 2.3. Невербальные средства взаимодействия	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Понятие невербальной коммуникации.. Науки изучающие невербальные средства общения: кинесика, такесика, проксемика, паралингвистика и экстралингвистика.		
Тема 2.4. Формы и виды устных коммуникаций	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Основные коммуникативные формы. Партнерская беседа: понятие, сущность, принципы, подготовка, выбор индивидуального стиля с учетом собственных психологических и эмоциональных возможностей. Приемы ведения беседы. Запрещенные приемы во время деловой беседы. Значение выбора модели поведения для установления взаимопонимания и взаимодействия с посетителями и персоналом.		
	Самостоятельная работа	1	
	Коммуникативная компетентность. Правила профессионального поведения.		
Тема 2.5. Письменная коммуникация: свойства и	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05.,
	Характерные особенности эффективных письменных коммуникаций: тактичность, персональность, позитивность, энергичность и активность, цельность, связность, ясность, краткость, удобочитаемость.		

функции			ОК 06.
	Самостоятельная работа		
	Психологические аспекты служебной переписки.	1	
Тема 2.6. Гендерный аспект общения	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Понятие и содержание социокультурного пола личности, закономерности и этапы его формирования в течение жизни. Различия в общении мужчины и женщины. Характеристика гендерных различий и социализация. Причины конфликтов полов и пути их преодоления, формирование гендерной компетентности.		
Раздел 3. Профессиональное самоопределение		6	
Тема 3.1. Сущность профессионального самоопределения	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Профессиональное с самоопределение: понятие, структура, факторы. Проблема выбора. Профессиональная непригодность. Профессиональное самоопределение на разных стадиях развития человека.		
	Самостоятельная работа	1	
	Личностные регуляторы выбора профессии.		
Тема 3.2. Технология выбора профессии. Правильные ориентиры.	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Основные принципы и технологии профессионального самоопределения. Условия эффективного выбора профессии. Методы и формы поиска необходимой информации. Оценка перспективы профессионального развития.		
	Практическое занятие №5 «Формула успеха»	2	
Тема 3.3. Профессия, специальность, специализация. Основные классификации профессий.	Содержание учебного материала	2	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06.
	Профессия, специальность, специализация: понятия, основные элементы, отличия. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Профессиональная карьера. Классификация профессий. Основные требования к психическим особенностям человека и его здоровью.		
Всего: 48			

3 Условия реализации программы дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- Посадочные места по количеству обучающихся (столы и стулья);
- Рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- Компьютеры с лицензированным программным обеспечением;
- Мультимедиапроектор с экраном.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Профессиональная этика и психология делового общения: учебное пособие Кошечкина И.П., Канке А.А. М.: ИД «ФОРУМ»:ИНФРА-М, 2017 – 304 с.:ил. – (Профессиональное образование).
2. Этика и психология профессиональной деятельности: учебное пособие Прохина В.Л., Черкалин Е.А Краснодар: «Северо-кавказский техникум «Знание», 2016. – 186 с.
3. Основы этики и психологии профессиональной деятельности: учебник для средних профессиональных учебных заведений.-3-е изд., стереотипное. Шеломова Г.М. М., «Академия»,2016.
4. Этикет деловых отношений: Учебное пособие для НПО.-5-е изд, стереотипное. Шеломова Г.М. М., «Академия»,2016.
5. Деловая культура и психология общения: Учебное пособие для среднего профессионального образования. Шеломова Г.М. М., «Академия»,2018.

Дополнительные источники:

1. У истоков этикета Байбурин А.К., Топорков А.Л. Санкт-Петербург: Наука, 2010.
2. О деловой этике и этикете Венедиктова В.И. М.: Фонд «Правовая культура», 2011.
3. Этика и психология в профессиональной деятельности: методические рекомендации по проведению практических занятий Кулябкина А.В. Волгоград: Изд-во НОУ ВПО ВИБ, 2013.
4. Культура устной и письменной речи делового человека. Справочник-практикум. М., 2010.
5. Основы имиджологии и делового общения: Учебное пособие для студентов вузов. Ковальчук А.С. Ростов н/Д: «Феникс», 2014.
6. Психология торговли и профессиональная этика. Лисенкова Л.Ф. М.: Экономика, 2011.
7. Деловая психология. Морозов А.В. С-ПБ: "Союз", 2012.
8. Деловое общение Поваляева М.А. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
9. Имиджология: Секреты личного обаяния. Шепель В.М. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1994. .

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Формы и методы оценки
Знать: Основы и сущность профессионального самоопределения. Основные классификации профессий. Основные принципы и технологии выбора профессии. Методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности. Основные механизмы психической регуляции поведения человека Уметь: Осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения. Планировать и составлять временную перспективу своего будущего. Пользоваться простыми приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения. Передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи. Принимать решения и аргументированно отстаивать свою точку зрения в корректной форме. Поддерживать деловую репутацию. Организовывать рабочее место.	Текущий контроль в форме: устного и письменного опроса, тестирования; проверки решения ситуационных задач; наблюдения за ходом выполнения практических заданий; защита практических работ в форме собеседования; контроль качества и выполнения самостоятельной работы. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета