

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УДп 18 ПСИХОЛОГИЯ**

по профессии среднего профессионального образования

**43.01.09 Повар, кондитер**

г. Тейково, 20 17

**Документ подписан  
электронной подписью**

23.07.2113:45

Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC

Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"

Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК

Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02

подпись верна

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии  
« 31 » 08 2017 г.  
протокол № 1  
председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_/ФИО/

Утверждаю  
Директор ОГБПОУ ТМК  
Ф.С. Тюленева  
Приказ от « 31 » 08 2017 г. № 4200



Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от « 14 » 09 2017 г.  
№ 1

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.09 Повар, кондитер (приказ Минобрнауки России № 854 от 02 августа 2013 г. (ред. от 09.04.2015))

Организация-разработчик: ОГБПОУ ТМК

Разработчики:  
Воронина Наталья Александровна – мастер п/о

Документ подписан  
электронной подписью

23.07.2113:45

Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC

Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"

Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК

Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02

подпись верна

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

**Документ подписан  
электронной подписью**  
23.07.2113:45  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии среднего профессионального образования технического профиля 43.01.09 «Повар, кондитер»

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.02 «Психология общения».

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

*Цель:* приобретение обучающимися теоретических знаний и практических умений в области психологии общения.

### *Задачи:*

- продолжить формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов;
- развивать навыки эффективного общения, необходимого для работы;
- научить использовать знания в области психологии общения в предотвращении и регулировании конфликтных ситуаций;
- сформировать навыки соблюдения этических норм общения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

- применять техники и приёмы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приёмы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

### **знать:**

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приёмы общения, правила слушания

**Документ подписан  
электронной подписью**

23.07.2113:45

Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC

Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"

Иванов, Татьяна Фёдоровна – ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК

Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2025-06-10 08:28:02

подпись верна

- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 58 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -48 часов; самостоятельной работы студента - 10 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
практические занятия	27
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

**Документ подписан  
электронной подписью**  
23.07.2113:45  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество часов													
	1 курс				2 курс				3 курс					
Введение	Кол. часов (аудит)	л/з	п/з	с/р	Кол. часов (аудит)	л/з	п/з	с/р	Кол. часов (аудит)	л/з	п/з	с/р	Всего часов	В том числе (аудит)
Раздел 1. Познавательные процессы, способности	2												4	2
Внимание.	16												16	16
Воображение.	1												1	1
Память.	1												1	1
Мышление.	1												1	1
Способности.	1												1	1
Мозг и психика.	1												1	1
<b>Раздел 2. Личность</b>	1												1	1
Структура личности.	18												18	18
Темперамент.	1												1	1
Самосознание.	1												1	1
Самоотношение.	1												1	1
Эмоции и чувства.	1												1	1
Дружба и любовь в жизни человека.	1												1	1
<b>Раздел 3. Саморегуляция</b>	1												1	1
Стресс.	10												10	10
Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.	2												2	2
Аллитивное поведение.	1												1	1
Позитивное мышление.	2												2	2
Стресс.	1												1	1
<b>Дифференцированный зачёт</b>	2												2	2
<b>Итого</b>	<b>48</b>				<b>27</b>				<b>10</b>				<b>58</b>	<b>48</b>

Документ подписан  
 электронной подписью  
 23.07.2113:45  
 0186488E0D65BA18346EBA16D69C063BC  
 кем выдан: ООО "Компания Тензор"  
 Владелец: Т.Кленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
 Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
 подпись верна

**Содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2-3
	Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Основные цели и задачи курса.	1	1
	<b>Диагностический инструментарий</b>	1	2-3
	Тест «Какой вы психолог?» (Московина Т. Энциклопедия психологических тестов)	1	2-3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	2	3
	<b>Самостоятельная работа №1</b>	2	
	Подготовить доклад «Развитие психологии как науки со времён античности и до современности».	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	16	1
<b>Раздел 1. Познавательные процессы, способности</b>	<b>Внимание.</b> Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.	1	
	<b>Воображение.</b> Виды и функции воображения.	1	
	<b>Память.</b> Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.	1	
	<b>Мышление.</b> Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления.	1	
	<b>Способности.</b> Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей.	1	
	Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.	1	
	<b>Мозг и психика.</b> Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПГАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.	1	
	<b>Диагностический инструментарий</b>	10	2-3

**Документ подписан**  
**электронной подписью**  
 07.2113.45  
 Сертификат: 0186488E00DBABA18346EBA16D69C063BC  
 кем выдан: ООО «Компани» «Тензор»  
 Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
 Действителен: с 2020-06-16 08:24:02 по 2021-09-10 08:28:02  
 Подпись верна

	<p><b>Самостоятельная работа №3</b> Изучение современных теорий личности. Условия, способствующие психическому развитию индивида.</p>	
<p><b>Раздел 3. Саморегуляция</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Стресс.</b> Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.  <b>Саморегуляция.</b> Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.  <b>Аддитивное поведение.</b> Понятие «аддитивное поведение». Профилактика аддитивного поведения. Стадии формирования аддитивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».  <b>Позитивное мышление.</b> Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.  <b>Диагностический инструментарий</b>  Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.  Тест «Вы умеете быть счастливым?».  <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>  <b>Самостоятельная работа №4</b>  Составление словаря основных понятий.  <b>Самостоятельная работа №5</b>  Диагностика уровня стресса. Способ выхода из стресса.</p>	<p>1 1 2 1 4 2 2 4 2 2 2</p> <p>2-3 3</p>
<p><b>Дифференцированный зачёт</b></p>	<p>Дифференцированный зачёт</p>	<p>2</p>

- 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).

Документ подписан  
электронной подписью  
23.07.2113:45  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна



<b>Раздел 2. Личность</b>	Тест «Корректура проба.		
	Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии», Методика ШТУР.		
	Тест «Насколько я левша?» (Жариков Е., Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).		
	Тест «Воображение» И.В.Дубровина.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа №2</b>		
	Способы упражнения и стимуляции внимания. Литературные примеры создания новых образов разными способами.	2	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Структура личности.</b> Индивид. Личность. Индивидуальность. Психологическая теория личности. З. Фрейд. Индивидуальная теория личности. А. Адлер. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу.	1	
	<b>Темперамент.</b> Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера. 1	1	
<b>Самосознание.</b> "Я - концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я - концепции». Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.	1		
<b>Эмоции и чувства.</b> Определение «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций. Дружба и любовь в жизни человека. Любовь. Экология любви. Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений. Дружба. Феномен дружбы.	2		
<b>Диагностический инструментарий</b>			
Мини-тест «Мои ценности».	12	2-3	
Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу.	1		
Опросник Я. Стреляу	2		
Тест-опросник Г. Айзенка	2		
Упражнение «Характер».	2		
Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова).	2		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	2	3	

**Документ подписан  
электронной подписью**  
23.07.2113.45  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

1. Документационное обеспечение:

паспорт кабинета; ФГОС СПО специальности; план работы учебного кабинета;

2. Учебно-методическое обеспечение:

- планы практических и семинарских занятий по дисциплине «Психология»

- раздаточный дидактический материал по учебной дисциплине «Психология»;

- банк оценочных материалов по дисциплине «Психология» в форме разноуровневых тестовых заданий, ситуационных задач;

- методические рекомендации для организации самостоятельной деятельности обучающихся по дисциплине «Психология»;

- слайд – лекции к дисциплине «Психология».

Технические средства обучения:

- учебные рабочие места;

- Интернет ресурс;

- интерактивная доска;

- мультимедийный проектор;

- программные средства обучения.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Ступницкий В. П. Психология: Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013.

Андреева А. А., А. М. Прихожан, Д. В. Лубовский, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина, Н. Н. Толстых. Психология. X класс - М: МОДЭК, МПСИ, 2010.

Коломинский Я. Л. Человек: психология: кн. для учащихся ст. классов.— М.: Просвещение.—223 с: ил. (эл. книга).

Битянова М. Р., И. В. Вачков. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - Питер – 2009. (эл. книга).

Чистякова С. Н. «Твоя профессиональная карьера». Учебник для учащихся 9-11-х классов. «Просвещение», 2010 г.

Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Учебное пособие. 2-е издание, исправленное и дополненное – М: Форум, 2012. – 184с. (Профессиональное образование).

Документ подписан  
электронной подписью

23.07.2113:45

Сертификат: 0186488F00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Форум"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02

В.В. Усов. Учебное пособие для специальных учебных заведений в общественном питании. М.: Высшая школа, 1990 г. - 202с.

**Дополнительные источники:**

- 1) Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. – М.: 2007.
- 2) Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: 2006.
- 3) Бороздина Г.В. Психология делового общения. –М.: 2006..
- 4) Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: 2008.
- 5) Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: 2007.
- 6) Панфилова А.П. Деловая коммуникация и профессиональной деятельности. Учебное пособие. – СПб.: 2005.
- 7) Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М.: 2007.
- 8) Социальная психология./ Авторы – составители Р.И. Мокшанцев, А.В. Мокшанцева. – М.: Новосибирск, 2010.
- 9) Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения: учебник для нач. проф. образования. – М.: ПрофОбрИздат, 2002.

**Интернет-источники:**

- 1) Портал психологии - "Psychology.ru": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.psychology.ru>
- 2) Журнал "Psychologies": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.psychologies.ru>
- 3) Электронная библиотека учебников: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://studentam.net/>
- 4) Библиотека Гумер - гуманитарные науки: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumer.info/>
- 5) PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://psylib.kiev.ua/>

**Документ подписан  
электронной подписью**

23.07.2113:45

Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC

Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"

Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК

Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02

подпись верна

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
-применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;	Практическая работа: анализ производственных ситуаций.
-использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.	Практическая работа: анализ производственных ситуаций (деловая игра).
<b>Усвоенные знания:</b>	
-взаимосвязь общения и деятельности, цели, функции, виды и уровни общения;	Тестовый контроль
-роли и ролевые ожидания в общении; -виды социальных взаимодействий; -механизмы взаимопонимания в общении;	Тестовый контроль
-техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения; -этические принципы общения	Индивидуальные задания.
-источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.	Анализ проблемных ситуаций.

**Документ подписан  
электронной подписью**  
23.07.2113:45  
Сертификат: 0186488E00D6ABA18346EBA16D69C063BC  
Кем выдан: ООО "Компания "Тензор"  
Владелец: Тюленева Фаина Степановна ДИРЕКТОР ОГБПОУ ТМК  
Действителен: с 2020-06-10 08:28:02 по 2021-09-10 08:28:02  
подпись верна