

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКОЕ УЧИЛИЩЕ-ИНТЕРНАТ»**

СОГЛАСОВАНО  
Методическая комиссия  
протокол № 1 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.директора ГБПОУСО НУИ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Ванеева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ АДАПТАЦИОННОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«Человековедение»**

**ДЛЯ ПРОФЕССИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**46.01.03 Делопроизводитель**  
**09.01.03 « Мастер по обработке цифровой информации»**  
**54.01.10 «Художник росписи по дереву»**

Организация – разработчик:  
интернат»

ГБПОУСО «Нижегородское училище-

Разработчик:

Гулимова О.Н. – педагог-психолог

Профессии:

Делопроизводитель  
Мастер по обработке цифровой информации  
Художник росписи по дереву

Срок обучения

2 года 10 месяцев

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 15 ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО  
54.01.10 «Художник росписи по дереву»  
46.01.03 «Делопроизводитель»  
9.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Программа разработана на основе экспериментальной программы Санкт-Петербургского института экспертизы трудоспособности и организации труда инвалидов, специально для учебных заведений профессионального образования, осуществляющих профессиональную подготовку инвалидов.

Многим выпускникам училища впоследствии очень трудно устроиться на работу и закрепиться на рабочем месте. Данная ситуация обусловлена целым рядом причин. Принципиально важную роль здесь играют обстоятельства психологической и социально-психологической природы. Для большинства инвалидов характерен такой стиль поведения, общения и жизненная позиция, которые затрудняют их успешное включение в различные системы социальных отношений (производственных, бытовых, семейных и т.п.) даже при наличии социальных навыков.

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

### ОП. 00 Общепрофессиональный цикл

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

**Цель** - содействие социализации обучающихся и адаптации их в обществе и на будущем рабочем месте, что особенно важно для людей с инвалидностью и ОВЗ.

### **Задачи:**

- содействие самоопределению, самопознанию личности, создание условий для ее самореализации;

- создание образа собственного «Я» как активного субъекта деятельности, осмысление социальной принадлежности, своей роли в обществе, формирование адекватной самооценки и обучение саморегуляции;

- обогащение содержания и форм общения, раскрытие социальных норм, регулирующих взаимодействие людей, развитие навыков общения и выхода из конфликтных ситуаций;

- ориентировка в основных видах социальной активности;

- пропаганда здорового образа жизни;

- психологическая подготовка к жизни в обществе и гармонии с самим собой.

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

**знать:** основные понятия интегрированного цикла; о своих интересах, потребностях, возможностях; о ценностном отношении к своему душевному и физическому здоровью и внутренней гармонии; основные способы психологического взаимодействия между людьми; приемы повышения собственной самооценки; о мире труда, ценности собственной профессии, о возможностях дальнейшего обучения и трудоустройства

**уметь:** анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; анализировать и интерпретировать психологическую информацию; применять техники эффективного общения; адекватно анализировать собственные проблемы; оценивать свои склонности, желания и возможности при выборе карьеры

**владеть навыками:** применения теоретических знаний для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций; применения полученного опыта для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 152 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 92 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 60 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>92</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
<b>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## Поурочно-тематический план и содержание адаптационной дисциплины АД.02 Человековедение

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	152
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	92
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	60

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Из них практических работ
<b>Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ</b>			
<b>Тема 1.1. Человек как предмет познания</b>	<b>Содержание</b>	1	
	1. Происхождение человека. Науки, изучающие человека.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Эссе на тему: «Я человек»		
<b>Раздел 2. ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО</b>			
	<b>Содержание</b>	6	
	2. Социальная структура общества 3. Социометрия – как метод измерения межличностных эмоциональных предпочтений в коллективе 4. Социальная свобода и ее границы 5. Понятие о социальной и референтной группе		

	6. Понятие социальной интеграции и адаптации. 7. Традиционный и современный подходы к пониманию инвалидности		
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	1. Сочинение-рассуждение «Личность и ее границы» 2. Составление таблицы на тему: «Традиционный и современный подход к пониманию инвалидности» 3. Подготовить памятку «Я-лидер» 4. Ответить на вопросы теста «Я – в коллективе» 5. Мини-сочинение «Каким меня видят мои одноклассники»		
<b>Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ</b>			
<b>Тема 3.1 Что такое общение?</b>	<b>Содержание</b>	5	3
	8. <i>Практическая работа «Знакомство как первый шаг установления гармоничных межличностных отношений»</i> 9. Общение как социально-психологическое явление 10. Структура и средства общения. 11. <i>Практическая работа «Место и роль общения в жизни человека»</i> 12. <i>Практическая работа «Что мешает открытому общению?»</i>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Устное сообщение на тему: «Виды и формы общения» 2. Составление таблицы на тему: «Функции общения»		



<b>Тема 3.2</b> <b>Общение как обмен информацией</b>	<b>Содержание</b>	3	2
	13. Вербальная коммуникация: понятие, особенности. 14. <i>Практическая работа «Преодоление коммуникативных барьеров»</i> 15. <i>Практическая работа «Качества важные в общении»</i>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Составление таблицы на тему: «Сравнительная характеристика аудиторной и диалогичной коммуникации» 2. Устное сообщение на тему «Виды коммуникативных барьеров»		
<b>Тема 3.3</b> <b>Невербальная коммуникация</b>	<b>Содержание</b>	6	3
	16. Невербальные средства общения. Виды. 17. <i>Практическая часть «Вербальное и невербальное общение»</i> 18. <i>Практическая работа «Исследование особенностей невербального общения»</i> 19. <i>Практическая работа «Развиваем навыки самопрезентации»</i> 20. Ораторское искусство: «Я говорю – меня слушают» 21. Экзамен. Приемы успешного построения ответа		
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	1. Подготовка сообщения об успешном известном ораторе (на выбор) 2. Составить перечень способов управления собственными эмоциями 3. Работа с дневником чувств 4. Устное сообщение на тему: «Роль невербальной коммуникации в межличностных отношениях» 5. Презентация своего телесного «Я». Словесный портрет		

<b>Тема 3.4</b> <b>Общение как восприятие людьми друг друга</b>	<b>Содержание</b> 22. Механизмы межличностного восприятия 23. Барьеры в общении 24. <i>Практическая работа «Модальность информации. Репрезентативная система»</i> 25. <i>Практическая работа «Определение ведущей системы восприятия»</i> 26. <i>Практическая работа «Развиваем умение получать и давать обратную связь».</i> 27. Стереотипы в общении: понятия, особенности. 28. Активное и пассивное слушание 29. <i>Практическая работа «Расскажи мне обо мне»</i> 30. Эмпатия и ее формы 31. Понятие социально-коммуникативная компетентности	10	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Эссе на тему «Стереотипы: ЗА и ПРОТИВ» 2. Сообщение на тему: «Основные ошибки межличностного восприятия»		
	<b>Тема 3.5</b> <b>Конфликты и пути их разрешения</b>	<b>Содержание</b> 32. Сущность конфликта и его структура. 33. <i>Практическая работа «Конфликт хорошо или плохо»</i> 34. Формула конфликта 35. Основные положения теории трансактного анализа 36. Эмоциональное реагирование в конфликте 37. <i>Практическая работа «Стили поведения в конфликтной ситуации»</i> 38. <i>Практическая работа «Эффективное общение и рациональное поведение в конфликте»</i> 39. Конструктивная и деструктивная роль конфликтов	8

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ стадий развития конфликта на примере ситуаций из собственной жизни</li> <li>2. Проведение взаимной диагностики с последующим анализом результатов</li> <li>3. Устное сообщение на тему: «Правила успешного общения в конфликте»</li> <li>4. Составить памятку «Поведение в деловом споре, дискуссии, в конструктивном конфликте»</li> <li>5. Ответить на вопросы теста «Устойчивость в конфликте»</li> <li>6. Сочинение-рассуждение на тему: «Почему говорят, что у каждого конфликта, как и у медали две стороны?»</li> </ol>	6	
<p><b>Раздел 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА</b></p>			
<p><b>Тема 4.1 Введение</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>40. Психология: понятие, разделы.</li> <li>41. Психологическая культура человека</li> </ol>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление таблицы на тему: «Структура психических явлений»</li> <li>2. Составление сравнительной таблицы на тему: «Различия между научной и житейской психологией»</li> </ol>	2	
<p><b>Тема 4.2 Психические процессы</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>42. <i>Практическая работа «Понятие об ощущении. Определение собственных ощущений»</i></li> <li>43. <i>Практическая работа «Понятие о внимании. Виды внимания».</i></li> </ol>	8	8

	<p>44. Практическая работа «Способы развития внимания»</p> <p>45. Практическая работа «Понятие о памяти. Виды памяти».</p> <p>46. Практическая работа «Овладение приемами мнемотехники»</p> <p>47. Практическая работа «Понятие о мышлении. Определение типа мышления»</p> <p>48. Практическая работа «Воображение и творчество»</p> <p>49. Практическая работа «Развиваем воображение»</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	<p>1. Создание схем на темы: «Классификация основных видов памяти; внимания; мышления» (по вариантам)</p> <p>3. Составление памятки по самообразованию</p> <p>4. Составление перечня рекомендаций по развитию творческого мышления</p> <p>5. Ответьте на вопросы теста: «Умеете ли вы учиться?»</p>		
<b>Тема 4.3 Эмоции</b>	<b>Содержание</b>	5	4
	<p>50. Практическая работа «Виды эмоций и их характеристика»</p> <p>51. Воля. Функции воли.</p> <p>52. Практическая работа «Регуляция эмоциональных состояний»</p> <p>53. Практическая работа «Агрессия и агрессивность. Способы преодоления агрессии»</p> <p>54. Практическая работа «Я-высказывания»</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	<p>1. Составление эмоционального словаря</p> <p>2. Работа с дневником: «Мои чувства»</p> <p>3. Составление списка способов безопасной разрядки</p>		

	<p>агрессии</p> <p>4. Составление кластера по теме: «Доверие, эмпатия, ответственность в отношениях»</p> <p>5. Создайте таблицу: «Ты-сообщения, Я-сообщения» (привести примеры)</p>		
<p><b>Тема 4.4</b></p> <p><b>Психические свойства личности</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>	8	5
	<p>55. <i>Практическая работа «Определение типа темперамента»</i></p> <p>56. Понятие о характере.</p> <p>57. Общее понятие о личности. Этапы становления личности.</p> <p>58. <i>Практическая работа «Индивид. Личность. Индивидуальность»</i></p> <p>59. <i>Практическая работа «Иерархия потребностей. Пирамида А. Маслоу»</i></p> <p>60. <i>Практическая работа «Самосознание и самооценка личности»</i></p> <p>61. Ценностные ориентации и направленность личности.</p> <p>62. <i>Практическая работа «Мотивация достижения успеха и избегание неудач»</i></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Работа с дневником «Самовоспитание»</p> <p>2. Заполнение графической схемы: «Круги воли»</p> <p>3. Эссе на тему: «С чего начинается личность?»</p> <p>4. Опишите три ситуации личного успеха</p> <p>6. Подготовить доклад по теме: «Пирамида потребностей А.Маслоу»</p> <p>7. Работа с дневником «Самовоспитание»</p>	6	

<b>Тема 4.5</b> <b>Психическое развитие человека</b>	<b>Содержание</b>	3	1
	63. Принципы и механизмы психического развития. 64. Возрастные кризисы. Подростковый и юношеский возраст. 65. <i>Практическая работа «Ценностные ориентации, иерархия ценностей»</i>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	1. Устное сообщение на тему: «Стадии развития личности по Э.Эриксону» (любой возрастной период по выбору) 2. Творческое задание: «Моя вселенная» 3. Составить сравнительную таблицу: «Новообразования юношеского и подросткового возраста»		
<b>Тема 4.6</b> <b>Самосознание</b>	<b>Содержание</b>	4	1
	66. Познание человеком мира и самого себя 67. Самореализация: возможности, пути, средства 68. Смысл жизни и его значение для формирования личности 69. <i>Практическая работа «Творческие способности и их развитие»</i>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Составление коллажа «Путь к успеху» 2. Заполнение карты понятий: «Решение проблем: эффективные и неэффективные способы»		
<b>Раздел 5</b> <b>ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ</b>			
<b>Тема 5.1</b> <b>Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание</b>	7	
	70. Главные составляющие здорового образа жизни		

	<p>71. Закаливание организма и двигательная активность  72. Принципы здорового питания  73. Режим труда и отдыха. Профилактика переутомления  74. Экологически грамотное поведение  75. Здоровье и вредные привычки  76. Ответственное отношение к своему здоровью</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Составление своего рациона питания  2. Работа с дневником «Самовоспитание» (ответственное отношение к своему здоровью)  3. Презентация по теме: «Здоровье и вредные привычки»  4. Составление коллажа по теме: «Здоровый образ жизни это - ...»  5. Составьте десять фраз, которые помогут вам сказать «НЕТ»</p>	5	
<p><b>Тема 5.2</b>  <b>Душевное состояние и физическое здоровье</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>77. Психологическое здоровье человека  78. Стрессы и их влияние на здоровье  79. Индивидуальные способы и стили психосаморегуляции  80. Позитивное мышление</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Работа с Интернет-ресурсами по теме: «Стрессы и их влияние на здоровье человека»  2. Работа с дневником «Мои чувства» (индивидуальные способы саморегуляции)  3. Составьте памятку по развитию позитивного мышления</p>	3	
<p><b>Раздел 6</b></p>			

<b>ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ</b>			
	<b>Содержание</b>	12	6
	<p>81. <i>Практическая работа «Сущность брака и семьи. Исторический взгляд на семью и брак»</i></p> <p>82. <i>Практическая работа «Особенности современной семьи, ее структура, динамика»</i></p> <p>83. Представление о семье как о многофункциональном явлении.</p> <p>84. <i>Практическая часть «Основные ценности семьи»</i></p> <p>85. <i>Практическая работа «Культура отношений в семье, психологический климат»</i></p> <p>86. Виды семей, преимущества полной семьи.</p> <p>87. <i>Практическая работа «Семейные мифы»</i></p> <p>88. Внутрисемейные отношения и роли</p> <p>89. <i>Практическая работа «Молодая семья. Первые трудности»</i></p> <p>90. Стили родительского воспитания</p> <p>91 – 92 Защита рефератов</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	<p>1. Применение методики незаконченных предложений по теме гендерных отношений</p> <p>2. Подготовка материала для коллажа «Самые привлекательные и самые отталкивающие качества лиц противоположного пола»</p> <p>3. Применение методики незаконченных предложений «Ответственность для меня это - ...»</p> <p>4. Подготовка сценария этюда «Моя будущая семья»</p> <p>5. Подберите пословицы и поговорки о семье</p>		



	6. Сочинение на тему: «Традиции нашей семьи» 7. Презентация на тему: «Роль отца в воспитании семьи» 8. Сообщение на тему: «Роль матери в воспитании дочери»		
--	---	--	--

## 2.2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

Раздел (название)	УМЕНИЯ, ЗНАНИЯ
<b>РАЗДЕЛ 1</b>  ВВЕДЕНИЕ	<b>Знать</b> - естественнонаучные, философские и религиозные учения о происхождении человека  - науки изучающие человека  <b>Уметь</b> - анализировать и сопоставлять, обобщать информацию и делать выводы
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО	<b>Знать</b> - об обществе как сложной динамичной системе  - о социализации личности, самосознании и социальном поведении  <b>Уметь</b> - различать традиционный и современный подходы к пониманию инвалидности
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	<b>Знать</b> - психологические основы общения  - эффективные способы и нормы психологического взаимодействия в трудовом коллективе  - возможные причины возникновения конфликтов  <b>Уметь</b> - регулировать свое эмоциональное состояние в конфликтной ситуации  - эффективно участвовать в профессиональной коммуникации
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА	<b>Знать</b> - о сущности психических процессов  - основные понятия и категории психологии личности  - динамику возрастных кризисов личности  <b>Уметь</b> - распознавать эмоции других людей  - преодолевать барьеры в общении

<p><b>РАЗДЕЛ 5. ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ</b></p>	<p><b>Уметь</b> - вырабатывать собственную личностную позицию</p> <p><b>Знать</b> - основные факторы, укрепляющие здоровье и причиняющие ему вред  - о вредном влиянии на организм саморазрушающего поведения</p> <p><b>Уметь</b> - следить за состоянием своего здоровья и оценивать его  - применять техники саморегуляции и развивать стрессоустойчивость</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ</b></p>	<p><b>Знать</b> - о значении брака и семьи в жизни отдельной личности и общества  - основные закономерности в развитии ребенка  - о трудностях молодой семьи и роли родителей в воспитании ребенка</p> <p><b>Умеет</b> - видеть психологические, этические, практические проблемы семейной жизни  - понять свою ответственность за себя, партнера и будущих детей</p>

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: «ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ»

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя,
- комплект учебно-наглядных пособий по предмету, учебники и учебные пособия по предмету (плакаты по психологии, бланки для психологической диагностики, раздаточный материал, информационно-коммуникативные средства, коллекции DVD)
- технические средства обучения: мультимедийная система, ПК.

#### **3.2. Учебно-методический комплекс программы учебной дисциплины, систематизированный по компонентам:**

##### **Общеметодический**

Рабочая программа по адаптационной дисциплине «Человековедение» разработана на основе экспериментальной программы Санкт-Петербургского института экспертизы трудоспособности и организации труда инвалидов, специально для учебных заведений профессионального образования, осуществляющих профессиональную подготовку инвалидов

##### **Методический**

Методические разработки практических работ (40 шт.), бланки психологических диагностических методик, коллекция психологических игр и упражнений.

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

1. Перечень учебных изданий, Интернет - ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

Шеламова Г. М. Деловая культура и психология общения: учебник для НПО. – М.: «Академия», 2017.

2. Корягин А.М. Самопрезентация при устройстве на работу: учеб. пособие. – М.: «Академия», 2016.

3. Корягин А.М. Самооценка и уверенное поведение: учеб. пособие. – М.: «Академия», 2016.

4. Корягин А.М. Технология поиска работы и трудоустройства: учеб. пособие для СПО. – М.: «Академия», 2017.

#### *Дополнительная литература*

5. Шеламова Г.М. Деловая культура взаимодействия. учеб. пособие для НПО. – М.: «Академия», 2012.

6. Шеламова Г. М. Этикет делового общения: учеб. пособие для НПО. – М.: «Академия», 2010.

7. Медведева Г. П. Деловая культура: учебник для СПО. – М.: «Академия», 2011.

8. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Владос, 2001

9. Маклакова А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2005

10. Селевко Г.К. Найди свой путь. – М.: Народное образование, 2006

11. Селевко Г.К. Утверждай себя. - М.: Народное образование, 2006

12. Гущина Т.Г. Я и мои ценности... - М.: АРКТИ, 2008

13. Гущина Т.Г. Игровые технологии *по формированию социальных навыков у подростков* - М.: АРКТИ, 2008

14. Микляева А.В. Я-подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006

15. Работа для инвалидов. Путь к «независимой» жизни? - пособие Н.Новгород 2004

16. Коваль С.В. Психология современной семьи. – М., 1988

17. Зверева Н. Я говорю – меня слушают: Уроки практической риторики. – М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР. 2013

### **Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)**

1. <http://psy.1september.ru> – Сайт журнала «Школьный психолог».
2. <http://www.1september.ru> – «Первое сентября». Сервер объединения педагогических изданий. Публикуются номера газеты, а также материалы предметных газет, в том числе «Дошкольное образование».
3. <http://metodkabi.net.ru/> - методический кабинет профориентации. Сайт содержит конспекты занятий, классных часов, тесты, рекомендации по профессиональному самоопределению учащихся. Автор-разработчик: Галина Резапкина.
4. <http://azps.ru> – «А.Я. Психология». Сайт содержит статьи по разным отраслям психологии, в том числе - по детской психологии <http://azps.ru/articles/kid> (фактически - гиперучебник), тесты, программы тренингов, словарь психологических терминов, есть раздел для родителей.
5. <http://skazkater.narod.ru> - Сообщество сказкотерапевтов. Терапевтические сказки, ссылки на коллекции сказок.
6. <http://vschool.km.ru> – Виртуальная школа Кирилла и Мефодия.
7. <http://www.psychologies.ru/> Официальный сайт журнала "Psychologies»
8. <http://www.psychology.ru/> Новости психологии, тесты, полезная информация
9. [psylib.ukrweb.net](http://psylib.ukrweb.net) - около 20 ссылок на сайте PSYLIB.
10. <http://www.parents.ru/> Сайт журнала "Счастливые родители"
11. [www.invatur-nn.ru](http://www.invatur-nn.ru) Инватур, Нижегородская региональная общественная организация культурной, социально-трудовой реабилитации инвалидов опорников и колясочников - Нижний Новгород
12. <https://ptl-nn.ru/> НРООИ «Социальная реабилитация».

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего и итогового контроля, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоение умений, усвоение знаний)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания:</b> основных понятий интегрированного цикла; о своих интересах, потребностях, возможностях; о ценностном отношении к своему душевному и физическому здоровью и внутренней гармонии; основных способов психологического взаимодействия между людьми; приемов повышения собственной самооценки; о роли и ценности семьи в жизни человека и общества; о мире труда, ценности собственной профессии, о возможностях дальнейшего обучения и трудоустройства	Дифференцированный зачет, фронтальный опрос, доклад, кластер, синквейн, презентация, эссе
<b>Умения:</b> анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы; проявлять настойчивость в достижении цели; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; анализировать и интерпретировать психологическую информацию; применять техники эффективного общения и психологической саморегуляции; адекватно анализировать собственные проблемы; оценивать свои склонности, желания и возможности при выборе карьеры	Дифференцированный зачет, практическая работа, доклад, кластер, синквейн, презентация, эссе

## **Темы рефератов для дифференцированного зачета**

### **Психология общения**

1. Информационные и коммуникативные барьеры в общении
2. Конфликтная личность
3. Успех делового общения
4. Имидж делового человека.
5. Как подготовиться к публичному выступлению.
6. Роль невербальных средств общения
7. Общение – основа человеческого бытия
8. Общение как социально-психологическое явление

### **Карьера**

1. Охрана труда и техника безопасности в моей профессии.
2. Оптимальные условия труда.
3. Нормативно-правовые акты, регулирующие права инвалидов в РФ.
4. Понятие «Доступная среда».
5. Подростки и уголовная ответственность.
6. Каналы поиска работы. С чего начать?
7. Резюме. Как правильно составить?
8. Как подготовиться к собеседованию с работодателем?

### **Деловое общение**

1. Виды и правила самопрезентации.
2. Социально- психологическая адаптация на новом рабочем месте.
3. Культура телефонных переговоров.
5. Деловой этикет.
9. Саморегуляция поведения как основа бесконфликтного общения.
10. Выступление без волнения или правила успешного ораторства.
11. Как говорить, чтобы тебя слушали.

### **Психические процессы**

1. Познавательная деятельность человека
2. Познавательная роль ощущений и восприятия
3. Значение памяти в жизни человека
4. Роль памяти в успешной профессиональной деятельности
5. Решение мыслительных задач и творческая деятельность личности
6. Значение внимания в повседневной жизни и профессиональной деятельности

### **Эмоции**

1. Стресс, его проявления, способы совладения со стрессом
2. Эмоциональные переживания и способы их выражения
3. Эмоциональное напряжение. Способы психологической разрядки
4. Волевые черты характера и их значение в становлении профессиональной карьеры



## **Психические свойства личности**

1. Мой темперамент и мой характер.
2. Эмоциональный мир человека (эмоции, настроение, чувства).
3. Характер и его значение в становлении профессиональной карьеры.
4. Личность. Индивид. Индивидуальность.
5. Уверенность. Неуверенность. Самоуверенность

## **Человек и его здоровье**

1. Сущность здорового образа жизни. Взаимосвязь физического и психического, социального здоровья.
2. Гиподинамия. Понятие и профилактика.
3. Закаливание и двигательная активность, как компоненты здорового образа жизни.
4. Роль сбалансированного питания в жизни человека.
5. Переутомление и его признаки. Методы снятия переутомления.
6. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
7. Мифы и реальность о наркотиках
8. Алкоголь. Последствия употребления алкоголя
9. Курение и потомство
10. Компьютерные игры – «ЗА» и «ПРОТИВ»
11. Игромания – болезнь современного общества
12. Влияние СМИ на формирование личности
13. Вредные привычки молодежи.

## **Психология семейной жизни**

1. Гендерные (половые) различия в поведении людей (поведение девушек и юношей).
2. Социальная зрелость и готовность к браку.
3. Психология выбора партнера для создания семьи.
4. Исторический взгляд на семью и брак.
5. Основные ценности семьи.
6. Молодая семья: начало супружества. Первые трудности.
7. Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат.
8. Роль родителей в различные периоды развития ребенка.
9. Развод и его последствия.
10. Профилактика супружеских конфликтов.

## **Семья**

1. Семейные традиции и их значение.
2. Социальная зрелость и готовность к браку.
3. Значение семьи в жизни человека.
4. Дом как жизненная среда.
5. Стили родительского воспитания.
6. Роль матери в воспитании ребенка.
7. Роль отца в воспитании ребенка