

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Болдырев Антон Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 19:07:17
Уникальный программный ключ:
9c542731014dd7196f5752b7fa57c524495323a0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ А.С. Болдырев
личная подпись инициалы, фамилия
«29» января 2026 г.

Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за ЦМК	ЦМК "Физическая культура"
Учебный план	090208-1-11-25.plx 09.02.08 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ
Квалификация	Техник по интеллектуальным интегрированным системам
Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	28
в том числе:	
аудиторные занятия	26
самостоятельная работа	2
Форма контроля	Контрольная работа

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	Неделя		Итого	
	8 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	2	2	2	2
Итого	28	28	28	28

ФИО

Рабочая программа составлена:

Преподаватель

Воловская Т.В.

Рецензент(ы):

Директор ООО "Кадсис"

Д.В.Шкуркин

Нач.ОИТ АО "Красный гидропресс"

С.С.Пирожков

Рабочая программа дисциплины

Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС

СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.08 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ (приказ Минпросвещения России от 12.12.2022 г. № 1095)

составлена на основании учебного плана:

09.02.08 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ утвержденного учёным советом вуза от 29.01.2026 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК

"Физическая культура"

Протокол от 22.01.2026 г. № 6

Срок действия программы: 2026-2028 уч.г.

Председатель ЦМК "Физическая культура"

Киселев Виталий Афанасьевич

Председатель ЦМК, ответственной за реализацию ОПОП

Анрирян Оксана Вячеславовна

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа по дисциплине «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» проанализирована и признана актуальной для исполнения в 2026 - 2027 учебном году.

Протокол заседания ЦМК _____ от _____ г. № _____

Председатель ЦМК _____

Киселев Виталий Афанасьевич

_____ г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Область применения рабочей программы:
1.2	Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы философии	
2.1.2	Психология общения	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Информационное право / Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний	
2.2.2	Защита дипломной работы	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде****В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

3.1	Знать:
3.1.1	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
3.1.2	Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
3.1.3	Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
3.1.4	Методы работы в профессиональной и смежных сферах;
3.1.5	Структуру плана для решения задач;
3.1.6	Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
3.1.7	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
3.1.8	Основы проектной деятельности.
3.2	Уметь:
3.2.1	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
3.2.2	Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
3.2.3	Определять этапы решения задачи;
3.2.4	Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
3.2.5	Составлять план действия;
3.2.6	определять необходимые ресурсы;
3.2.7	Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
3.2.8	Реализовывать составленный план;
3.2.9	Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
3.2.10	Организовывать работу коллектива и команды;
3.2.11	Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.						
1.1	Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Способности. Диагностика общих способностей /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

1.3	Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. /Пр/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.4	Определение свойств характера. /Пр/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
Раздел 2. Психические состояния							
2.1	Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Диагностика и измерение психических состояний личности. Общая характеристика эмоций и чувств /Пр/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
Раздел 3. Стресс							
3.1	Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния. /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Диагностика и профилактика стресса. /Пр/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Механизмы психологической защиты							
4.1	Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения. /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
Раздел 5. Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности							
5.1	Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Использование приемов и методов саморегуляции поведения /Пр/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
Раздел 6. Профессиональная адаптация							
6.1	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности /Лек/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
6.2	«Путь к успешной карьере» /Пр/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
6.3	Составление профессиограммы /Ср/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
6.4	Контрольная работа /К/	4	2	ОК 04	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1. Контрольные вопросы и задания

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

5.2. Темы письменных работ

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

5.4. Перечень видов оценочных средств

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
---------------------	----------	-------------------	------------

Л1.1	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология общения: Учебник для СПО https://e.lanbook.com/book/441686	"Лань", 2025	ЭБС
Л1.2	Жученко О. А., Малахова О. Н., Галиахметова Н. П.	Психология: практикум: Учебное пособие для СПО https://e.lanbook.com/book/484391	"Лань", 2025	ЭБС

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология. Упражнения, развивающие память, внимание, мышление: Учебное пособие для СПО https://e.lanbook.com/book/324998	"Лань", 2023	ЭБС
Л2.2	Прохоров А.О.	Саморегуляция психических состояний. https://www.iprbookshop.ru/140988.html	ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа 2024	ЭБС

6.2.1 Перечень программного обеспечения

6.2.1.1	Microsoft Windows (лицензионное ПО);
6.2.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО);
6.2.1.3	Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО отечественного производства);

6.2.2 Перечень информационных справочных систем

6.2.2.1	https://ntb.donstu.ru/
6.2.2.2	https://intuit.ru/
6.2.2.3	http://www.consultant.ru
6.2.2.4	http://www.garant.ru
6.2.2.5	https://do.skif.donstu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.:

7.1	Кабинет «Социально-экономических дисциплин» - учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения:
7.2	- стол преподавателя;
7.3	- стул офисный;
7.4	- столы и стулья аудиторные;
7.5	- доска меловая;
7.6	- переносное мультимедийное оборудование (проектор, экран проекционный, ноутбук, акустические колонки);
7.7	- комплект учебного наглядного материала по всем темам;
7.8	- комплекты для индивидуальной и групповой работы по основным темам программы.
7.9	Расходный материал (бумага формата А4, ручка шариковая, файл-вкладыш, карандаш, папка-скоросшиватель)
7.10	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания прилагаются в электронном виде