**Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

**«ЧЕРНЯНСКИЙ АГРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Рабочая программа**

 **УЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КР.03 Помоги себе сам**

**для профессии**

**ОК 13249 Кухонный рабочий**

п. Чернянка

 2022 г.



|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КР.03 ПОМОГИ СЕБЕ САМ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения для обучающихся с ОВЗ.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в коррекционно-развивающий блок.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

 **уметь***:* применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

свободно общаться с людьми, выслушивать их, аргументировать свою точку зрения;

создавать атмосферу доброжелательности в процессе общения;

использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

**знать***:* взаимосвязь общения и деятельности;

цели, функции, виды и уровни общения;

виды социальных взаимодействий;

техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;

этические принципы общения;

источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы общие компетенции:

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы общие компетенции:

* 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 07. – Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы личностные результаты:

* ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
* ЛР 2- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
* ЛР 3 - Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
* ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
* ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
* ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
* ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
* ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
* ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
* ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
* ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
* ЛР 12 - Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 34 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;

самостоятельной работы обучающегося ------;

консультации – ---.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **34** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **34** |
| в том числе: |  |
|   практические занятия |  |
| теоретическое обучение | 34 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** |  |
| **Консультации** |  |
|  |

**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |
|  **Раздел 1.****Основные закономерности процесса общения** |  |  |  |
| **Тема 1.1.****Характеристика процесса общения** | Содержание учебного материала | **10** |  |
| 1 |  Введение. Предмет курса, основные понятия и определения. | 1 |  |
| 2 | Цели общения. Структура общения.Общение как форма взаимодействия.  | 2 |  |
| 3 | Основные функции общения. | 2 |  |
| 4 | Виды общения.  | 2 |  |
| 5 | Уровни общения. | 1 |  |
| 6 | Методы исследования общения | 1 |  |
| 7 | Определение видов общения  | 1 |  |
|
| **Раздел 2.****Восприятие и познание людьми друг друга** |  |  |  |
| **Тема 2.1.** **Взаимодействие в общении**   | Содержание учебного материала | **10** |  |
| 1 | Виды социальных взаимодействий.  | 2 |  |
| 2 | Механизмы взаимопонимания в общении: идентификация, эмпатия,  рефлексия.  | 2 |  |
| 3 | Стили взаимодействия. | 2 |  |
| 4 | Методы умения взаимодействовать . | 2 |  |
| 5 | Характеристика механизмов «заражения», «внушения», «убеждения» и «подражания».  Их роль в процессе общения | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2.** **Этика общения** | Содержание учебного материала | **2** |  |
| 1 | Этика общения и культура общения. | 1 |  |
|  | Этические принципы общения | 1 |  |
| **Раздел 3. Оптимизация процесса общения** |  |  |  |
| **Тема 3.1.****Методы развития коммуникативных способностей** | Содержание учебного материала | **8** |  |
| 1 |  Правила ведения беседы.  | 1 |  |
| 2 | Техники для выявления скрытых мотивов и интересов собеседников. | 1 |  |
| 3 | Техники поведения в ситуации конфликта, просьбы и отказа. | 1 |  |
| 4 | Техники влияния и противодействия. | 1 |  |
| 5 | Техники активного слушания.  | 1 |  |
| 6 | Техники налаживания контакта. | 1 |  |
| 7 | Активные методы повышение коммуникативной компетентности. | 1 |  |
| 8 | Барьеры в общении. | 1 |  |
| **Тема 3.2. Конфликты:** **причины, динамика, способы разрешения** | Содержание учебного материала | **4** |  |
| 1 | Понятие «конфликта». Причины конфликтов в общении.  | 2 |
| 2 | Структура конфликта.  | 2 |
| **Всего:** | 34 |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Психологии и педагогики».

Оборудование учебного кабинета: комплект учебно-методической документации, наглядные пособия, раздаточный материал к практическим работам.

Технические средства обучения: персональные компьютеры с выходом в Интернет, проектор, ноутбук, музыкальный центр, DVD-плеер.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

*Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

**Основные источники:**

1. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. - Академия (Academia), 2017. – 256 с.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на теоретических занятиях, в процессе выполнения индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения | Формы и методы оценки |
| Знания:психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности | Оценка решений творческих задачАнализ ролевых ситуаций |
| роли и ролевые ожидания в общении |
| техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы,убеждения |
| механизмы взаимопонимания в общении |
| источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов |
| этические принципы общения |
| Умения:применять техники и приемы эффективного общения впрофессиональной деятельности | Анализ ролевых ситуацийОценка решений творческих задач |
| организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |