

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Алтайский агротехнический техникум»
(КГБПОУ «Алтайский агротехнический техникум»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
ОУДД.03 Программа жизнестойкости

профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

ТРОИЦКОЕ
2019

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **ОУДД.03**
Программа жизнестойкости разработана в соответствии с Федеральным
 государственным образовательным стандартом среднего общего образования для
 профессии среднего профессионального образования **23.01.17 Мастер по ремонту и**
обслуживанию автомобилей (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1581)
 .

Составитель:

Еньшина Е.В., педагог-психолог КГБПОУ «Алтайский агротехнический
 техникум»

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных и специально- гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «__»_____ 2019_ года Председатель ЦМК _____ Е.Н.Некрасова	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по учебной работе от «__»_____ 2019__года _____ Г.И. Кошкарлова
---	--

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа жизнестойкости

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- Учебная дисциплина «Программа жизнестойкости» относится к общеобразовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 приемы общения;
- правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

1.4. Общая характеристика учебной дисциплины «Программа жизнестойкости»

Освоение содержания учебной дисциплины «Программа жизнестойкости» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

• Личностных:

- формирование личностного, профессионального, жизненного самоопределения;
- оценивание усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе по

решению общих задач, в том числе с использованием современных средств сетевых коммуникаций;

- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;
- умение выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий, как в профессиональной деятельности, так и в быту;
- готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций;

- **Метапредметные:**

- **Регулятивные:**

-Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще неизвестно;

- - планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

-прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;

- **Познавательные:**

-самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

-поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска;

- использовать различные источники информации;

-умение структурировать знания;

-умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах;

-выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

-рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов, относящихся к различным жанрам; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

- **Коммуникативные:**

- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и одногруппниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение публично представлять результаты собственного исследования.

Предметные результаты:

- развитие личности обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебной дисциплины: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;
- обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;
- обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

Соответствие личностных и метапредметных результатов общим компетенциям

Общие компетенции	Личностные результаты	Метапредметные результаты
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	формирование личностного, профессионального, жизненного самоопределения;	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	готовность и способность к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с применением техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;	самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	готовность и способность к самостоятельной и ответственной творческой деятельности, используя цели, функции, виды и уровни общения; умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, во взаимосвязи общения и деятельности;	умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; умение публично представлять результаты собственного исследования;
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций;	поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; использовать различные источники информации; умение структурировать знания, осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов, относящихся к различным жанрам; определение основной и второстепенной информации; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе по решению общих задач, в том числе с использованием современных средств сетевых коммуникаций; умение выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий, как в профессиональной деятельности, так и в быту;	поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
ОК 6. Проявлять	умение выстраивать конструктивные	планирование учебного сотрудничества с

гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	взаимоотношения в командной работе по решению общих задач, во взаимосвязи общения и деятельности, используя этические принципы общения;	преподавателем и одноклассниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия; инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	готовность и способность к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с применением техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности, с соблюдением требований санитарных норм, охраны труда и экологической безопасности;	самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	готовность к исполнению воинской обязанности с умением применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития	использовать различные источники информации
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций	использовать различные источники информации
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций	планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

Темы индивидуальных проектов:

1. Исследование взаимосвязи самооценки личностей и успешности их деятельности в организации.
2. Особенности переживания одиночества зависимыми людьми.
3. Исследование взаимосвязи самооценки подростков и эффективности их учебной деятельности.
4. Исследование эмоциональной устойчивости на профессиональное самоопределение студентов.
5. Исследование способов саморегуляции личностью психических состояний в трудных ситуациях.
6. Развитие коммуникативных умений и навыков.

7. Влияние темперамента личности на выбор механизмов психологической защиты в трудных ситуациях.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося __36__ часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося __36__ часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретические занятия	18
практические занятия	18
лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе индивидуальный проект	-
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1 семестр	

2.2. Тематический план учебной дисциплины «Программа жизнестойкости»

№ п/п	Разделы	Объем времени на освоение учебной дисциплины				
		Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная учебная нагрузка	Аудиторные занятия		
				Всего	Практические занятия	Лабораторные работы
1	2	3	4	5	6	6
1 курс						
	Введение	2		2		
1	Раздел 1. Индивидуальные особенности личности и психологические проблемы.	6		6	2	
2	Раздел 2. Психологические основы общения.	6		6		
3	Раздел 3. Техники и приемы общения.	4		4	2	
4	Раздел 4. Конфликты в общении.	8		8	4	
5	Раздел 5. Развитие способности к целеполаганию.	10		10	10	
	Индивидуальный проект.					
	Итого:	36	18	36	18	

2.3.Содержание учебной дисциплины «Программа жизнестойкости»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов
1	2	3
Введение	Содержание учебного материала Подростковый возраст является наиболее сенситивным периодом для развития аддиктивного поведения, в том числе наркотической зависимости. Обучающиеся обсуждают возрастные особенности, которые им необходимо отслеживать для понимания механизмов собственных запёнок. Цели и задачи дисциплины.	2
Раздел 1. Индивидуальные особенности личности и психологические проблемы.		
Тема 1.1. Психологические признаки опасности.	Содержание учебного материала Изучение психологических особенностей сверстников. Рассмотрение собственных факторов риска. Составление списка причин, способствующих началу асоциального поведения.	2
Тема 1.2. Познание себя - кто я, какой я.	Содержание учебного материала Побуждение обучающихся к самосовершенствованию. Диагностика и самодиагностика.	2
	Практические занятия №1 Мои проблемы	2
Раздел 2. Психологические основы общения		
Тема 2.1. Эмоции в общении.	Содержание учебного материала Основы психологии общения. Определение эмоции, виды эмоций. Роль эмоций в общении, особые эмоциональные состояния: тревожность, стресс.	2
Тема 2.2. Уровни общения.	Содержание учебного материала Формирование у студентов умений и навыков межличностного и внутриколлективного общения. Механизм обратной связи. Виды уровней общения. Фазы контакта Механизм обратной связи и порядок реагирования в контакте	2
Тема 2.3. Манипуляции в	Содержание учебного материала	2

общении.	Понятие манипуляции. Манипуляция в общении. Манипуляция как метод воздействия на людей.	
Раздел 3. Техники и приемы общения.		
Тема 3.1 Основные понятия и виды слушания.	Содержание учебного материала Виды слушания: пассивное, активное, эмпатическое. Цели общения. Процесс слушания. Определение понятия и виды слушания. Проблема понимания.	4 2
	Практические занятия №2 Техники и приёмы общения.	2
Раздел 4. Конфликты в общении		
Тема 4.1 Понятие «конфликт в общении».	Содержание учебного материала Конфликты в общении, их причины и способы реагирования. Понятие конфликта. Формальное общение. Опасность тупиковых ситуаций. Моральный конфликт.	2
Тема 4.2 Этика в общении	Содержание учебного материала Этические и психологические принципы предупреждения конфликтов в общении. Техника предупреждения конфликтов.	2
	Практические занятия №3-4 Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов. Конфликт и толерантность	4

Раздел 5. Развитие способности к целеполаганию.		10
	Практические занятия №5-9 Формулирование цели. Главные цели и определение временных границ. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкость. Жизненные ценности. Жизнь по собственному выбору	10
Самостоятельная работа обучающихся: Темы индивидуальных проектов 1. Исследование взаимосвязи самооценки личностей и успешности их деятельности в организации. 2. Особенности переживания одиночества зависимыми людьми. 3. Исследование взаимосвязи самооценки подростков и эффективности их учебной деятельности. 4. Исследование эмоциональной устойчивости на профессиональное самоопределение студентов. 5. Исследование способов саморегуляции личностью психических состояний в трудных ситуациях. 6. Развитие коммуникативных умений и навыков. 7. Влияние темперамента личности на выбор механизмов психологической защиты в трудных ситуациях.		
Всего:		36

2.3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Обсуждение следующих особенности подростка: социальная активность, состоящая в восприимчивости норм, ценностей и способов поведения мира взрослых; ✓ эмоциональная неустойчивость; ✓ стремление быть взрослым с принятием прав взрослого человека и отрицанием ответственности; ✓ реализация быть взрослым; ✓ изменение представлений о мире и о себе; ✓ нигилистическое отношение к ценностям прошлого и, как следствие, отсутствия признания и самореализации, психологические срывы.
Раздел 1 Индивидуальные особенности личности и психологические проблемы.	✓ Изучение психологических особенностей сверстников; ✓ Составление списка причин, способствующих началу асоциального поведения; ✓ Побуждение обучающихся к самосовершенствованию; ✓ Раскрытие причины возникающего психологического напряжения.
Раздел 2 Психологические основы общения.	✓ Изучение видов уровней общения, механизма обратной связи и порядок реагирования в контакте; ✓ Выявить роль эмоций в общении, особые эмоциональные состояния: тревожность, стресс; ✓ Манипуляция как метод воздействия на людей.
Раздел 3 Техники и приемы общения.	✓ Основные понятия и виды слушания. Умение выявить проблемы понимания. ✓ Выявить техники слушания, которые использует в повседневной жизни в различных ситуациях
Раздел 4 Конфликты в общении.	✓ Конфликты в общении. Понятие конфликта. ✓ Умение находить пути разрешения конфликтных ситуаций и психологических принципов предупреждения конфликтов в общении.
Раздел 5 Развитие способности к целеполаганию.	✓ Умение представлять свою будущую жизнь, формулировать цели; ✓ Разработать свои собственные стратегии достижения успеха; ✓ Помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни; ✓ Формирование самосознания подростка, личностный рост.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «психология»

Технические средства обучения: компьютер, видеопроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Ефимова Н.С. Психология общения Москва ИД «Форум» - ИНФА – М – 2011г.
2. Ильин Е.П.. Психология общения и межличностных отношений: СПб.:Питер.2009г.
3. Бодалаев А.А. Психология общения: М.: Издательство «Институт практической психологии», - Воронеж: «МОДЭК», 2002г.
4. Коммуникативная деятельность педагога: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /И.А.Колесникова; под. ред. В.А. Сластенина. – М. : «Академия» 2007г.
5. Леонтьев А.А. Психология общения (Сер. «Психология общения»)- М.:У Смысл, 2007г.
6. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: ВЛАДОС, 2005г.

Дополнительные источники:

1. Быков А.К. Методы активного социально – психологического обучения: учебное пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005г.
2. Деловая культура и психология общения: Учебник для нач. проф. образования / Г.М. Шалимова. – М.: «Академия», 2009г.
3. Психолого-педагогический практикум: учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений / [Л.С. Подымова, Л.И. Духова, Е.А. Ларина, О.А. Шиян]; под ред. В.А. Сластенина. – М.: «Академия», 2008г.
4. Петровский А.В. , Ярошевский М.Г. Психология Учебник для студ.
5. Психология этика делового общения: Учебник для вузов /под. ред. проф. В.н. Лавриенко. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2005г.
6. Социальная психология /П.С. Самыгин, Е.П. Ларькова – Ростов н/Д:Феникс, 2009г.
7. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» изд-во ГОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический университет.
8. Психологические исследования: электрон. Науч. URL: <http://psestudy.ru>

9. Психологический журнал – изд-во: Институт психологии РАН
10. Российский психологический журнал. Издательство «КРЕДО».

Интернет-ресурсы:

1. [http:// www.psu.ru/ about/lab/ semantic.html](http://www.psu.ru/about/lab/semantic.html).
2. <http://www.avpu.ru/proect/sbornik2004/161.htm>.
3. http://www.voppsy.ru/journals__all/issues/1995/952/952031.htm.
4. http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1_det_p.html.
5. <http://www.hi-edu.ru/e-books/xbook123/01/part-003.htm> - Этика общения.
Сафьянов В.И.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности, - использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.	Устный опрос, тесты, письменный опрос, самостоятельная работа, дифференцированный зачет
В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 приемы общения; - правила слушания, ведения беседы, убеждения; - этические принципы общения; - источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.	Устный опрос, тесты, письменный опрос, самостоятельная работа, дифференцированный зачет