Министерство образования Самарской области
АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ директора
ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ
от 09.02.2024г. №006/22/с
К.А. Воробьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГЦ.08 ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения	
Курс	4
Семестр	2
Объем в часах всего	50
в т.ч.: лекции	10
практические занятия	34
лабораторные занятия	-
самостоятельная работа	6
консультации	-
Экзамен	-
Зачет	Зачет
Зачет с оценкой	-

Тольятти, 2024г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**13**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**22**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГЦ.08 Психология профессиональной деятельности»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГЦ.08 Психология профессиональной деятельности» является вариативной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	**Наименование компетенции**	**Коды знаний**	**Знания**	**Коды умений**	**Умения**
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	*З*.02.01	*Знать:* понятия и сущность общения; цели, структуру и уровни общения; средства общения; знать особенности и формы делового общения; знать механизмы взаимопонимания в общении; знать индивидуальные особенности личности: типологию темперамента, типологию социальных характеров, типологию манипулятивных типов характера	*У*02.01.	*Уметь:* эффективно организовывать взаимодействие с партнером в профессиональной деятельности, учитывая психологические закономерности общения; уметь искать необходимую информацию и системно анализировать ее для решения вопросов комфортного сосуществования в группе; находить разумные решения в конфликтных ситуациях, используя различные виды и средства общения;
ОК. 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	*З*.05.01	*Знать:* - роли и ролевые ожидания в общении; знать техники и приемы общения, правила слушания и запоминания; знать особенности взаимодействия в рабочей группе;	У05.01.	*Уметь:* организовывать собственную деятельность; применять техники и приемы эффективного общения: грамотно применять вербальные и невербальные средства общения; применять техники слушания, тренировки памяти и внимания; выявлять конфликтогены; уметь разрабатывать стратегии поведения в стрессовых ситуациях;

		3.05.02	*Знать:* - особенности и формы делового общения: правил ведения деловой беседы, деловых переговоров, деловых дискуссий, требований, предъявляемых к публичному выступлению; знать механизмы взаимопонимания в общении; знать источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов; особенности конфликтной личности; знать нравственные принципы общения	*У*05.02.	*Уметь:* уметь управлять эмоциональным состоянием; создать имидж современного делового человека; проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение в сфере делового общения, опираясь на общечеловеческие ценности и нравственные основы делового общения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**	
	Очная форма обучения	**Заочная форма обучения**
Курс/семестр	4 курс (2 семестр)	4 курс (1 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	50	50
в т. ч.:		
Лекции	10	8
Практические занятия	34	8
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа	6	30
Курсовая работа	не предусмотрена	
в т.ч. в форме практической подготовки		2
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)		
Промежуточная аттестация		4
Форма контроля	зачет	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы	Коды компетенции	Объем часов в форме практической подготовки	
		очная форма обучения	заочная форма обучения				
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Основы психологии профессиональной деятельности							
Тема 1.1 Основные теории деятельности. Основы психологии профессиональной деятельности	**Содержание** Теория деятельности или деятельностный подход — школа советской психологии, С. Л. Рубинштейн и А. Н. Леонтьев. Профессионализм педагога. Профессиональная направленность педагога. Виды способностей; педагогические способности. Качества личности; профессионально важные качества педагога. Профессиональная компетентность. Профессионально-педагогическая компетентность. Профессионализм в педагогической деятельности.	*2*	*2*	*ОК 01, ОК 05*	З.01.01 У.01.01 З.05.01 У.05.01		
	В том числе практических и лабораторных занятий **Практические занятия по теме:** «Основы психологии профессиональной деятельности» **Цель занятия:** Практическое знакомство с основными методами исследования в психологии профессиональной деятельности и методами психологического обеспечения профессионального становления личности.	*4*	*1*				

	Самостоятельная работа: Опираясь на схему описания профессиональной деятельности Е. А. Климова, собрать дополнительные данные о ней, используя методы беседы, наблюдения, самонаблюдения. Описать особенности профессиональной деятельности в соответствии с разделами схемы.	*1*	*4*				
Тема 1.2. Слагаемые профессионализма и творческой реализации педагога. Профессиональная пригодность и профотбор.	**Содержание** Профессионализм педагога. Профессиональная направленность педагога. Виды способностей; педагогические способности. Качества личности; профессионально важные качества педагога. Профессиональная компетентность. Профессионально-педагогическая компетентность. Профессионализм в педагогической деятельности. Психологическая структура педагогической деятельности. Структура обучающей деятельности педагога в соответствии со звеньями учебного процесса. Педагогическое творчество. Критерии для определения уровня профессионализма педагога. Определение профессионализма педагога по системе «ЛИДЕР». Общая характеристика системы «ЛИДЕР». Оценка обучающей деятельности педагога по критериям функционального аспекта. Оценка обучающей деятельности педагога по критериям результативно-личностного аспекта. Определение уровня профессионализма педагога по комплексному показателю. Анализ (самоанализ) полученных результатов по системе «ЛИДЕР».	*2*	*1*	*ОК 01, ОК 05*			
	Практическое занятие. Задание. Определение типа личности по методике Дж. Холланда **Цель:** Изучить взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельной деятельности. Определение типа личности по методике Дж. Холланда.	*4*	*1*				

	Самостоятельная работа обучающихся: Определить свой тип личности по методике Дж. Холланда. На примере своих результатов сделать вывод о взаимосвязи типа личности и сферы профессиональной деятельной.	*1*	*4*				
Тема 1.3. Понятия «профессиограмма», «психограмма». Классификация методов исследования в психологии профессиональной деятельности.	**Содержание** Понятия: «профессиограмма», «психограмма», «модуль профессии», «модель специалиста», «формула профессий». Общее представление о предмете, задачах, методах в психологии профессиональной деятельности. Валидность, надежность и трудоемкость методов. Классификация методов психологии профессиональной деятельности.	*2*	*1*	*ОК 01, ОК 05*			
	Практическое занятие. Профессионализм педагога. Диагностирование факторов продуктивности подготовки специалистов в сфере образования.	*4*	*1*				
	Самостоятельная работа обучающихся:. По материалам основной и дополнительной литературы, конспектам лекций и другим источникам 1. определить виды проблем в профессиональной деятельности. 2. выявить психологические основы саморегуляции в профессиональной деятельности педагога.	*1*	*2*				
Раздел 2. Человек как субъект труда. Способности как фактор успешности профессиональной деятельности							
Тема 2.1. Человек как субъект труда. Способности как фактор успешности профессиональной деятельности.	**Содержание** Периодизация развития человека как субъекта труда Е. А. Климова. Уровни профессионализма по А. К. Марковой. Способности как фактор успешности профессиональной деятельности Психологическое сопровождение на стадии адаптации. Психологическое сопровождение на стадии профессионализации.	*2*	*2*	*ОК 01, ОК 05*	З.01.02 У.01.02 З.05.02 У.05.02		
	Практическое занятие. Практические рекомендации по адаптации сотрудника в новом коллективе, установлению межличностных отношений	*4*	*1*				

Периодизация развития человека как субъекта труда Е. А. Климова. Уровни профессионализма по А. К. Марковой.	**Цель:** Знакомство с практическими рекомендациями по адаптации в новом коллективе, установлению межличностных отношений. Основные рекомендации по поводу того, что можно и нужно предпринять сотруднику при адаптации в новом **для него** рабочем коллективе.						
	Самостоятельная работа обучающихся: Психологическое сопровождение личности на разных этапах профессионального становления.	*0,5*	*4*				
Тема 2.2. Профессиональная карьера личности.	**Содержание** Понятие «Профессиональная карьера». Проблема формирования индивидуального стиля деятельности. Планирование профессиональной карьеры. Способности в профессиональной деятельности.	*2*	*2*	*ОК 01, ОК 05*			
	Практическое занятие. Практический анализ проблемы роли личности в построение успешной профессиональной карьеры	*2*	*1*				
	Самостоятельная работа: Развитие плана карьерного роста. Необходимо определить, какие профессиональные характеристики необходимо иметь, чтобы претендовать на получение желаемой работы, должности и какими из них Вы обладаете в полной мере, а какие надо приобрести или развить.	*0,5*	*4*				
Раздел 3. Основные положения профессионального самоопределения							
Тема 3.1. Профессиональное самоопределение личности	**В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие.** Сущность профессионального самоопределения. Различные подходы к выявлению сущности профессионального самоопределения: П.Г Щедровицкий, Е.А. Климов, Н.С. Пряжников. Основные положения теории профессионального самоопределения. Основные модели становления профессиональной	*4*	*1*	*ОК 01, ОК 05*	З.01.03 У.01.03 З.05.03 У.05.03		

	деятельности. Соотношение понятий «специалист» и «профессионал».						
	Самостоятельная работа обучающихся: По материалам основной и дополнительной литературы, конспектам лекций и другим источникам: 1. определить виды проблем в профессиональной деятельности. 2. выявить психологические основы саморегуляции в профессиональной деятельности педагога.	*0,5*	*2*				
Тема 3.2. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом	**Практическое занятие.** Определение трудовой мотивации и ее функции. Характеристика основных побуждений, входящих в мотивационную сферу. Двухфакторная теория мотивации Ф. Герцберга. А. Маслоу	*4*	*1*	*ОК 01, ОК 05*			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект вопросов: 1. Роль мотивации в эффективности осуществления деятельности. **Задание.** Используя рекомендованную литературу и другие источники, дать собственное толкование понятия «саморегуляция».	*0,5*	*4*				
Раздел 4. Кризисы профессионального становления							
Тема 4.1 Кризисы профессионального становления. Типология профессиональных кризисов. Конструктивный и деструктивный способ	**В том числе практических занятий и лабораторных работ** **Практическое занятие.** Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления Проведите сравнительный анализ основных кризисов профессионального становления личности на разных стадиях профессионального развития.	*4*	*0,5*	*ОК 01, ОК 05*	З.01.04 У.01.04 З.05.04 У.05.04		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно определите, какие характеристики каждого из кризисов профессионального становления нужно учесть для сопоставления	*0,5*	*4*				

выхода из кризиса.	различных аспектов кризисных переживаний на разных стадиях профессионального развития личности. Это может быть возрастной этап, ведущая деятельность, актуальные задачи этого периода, проявления кризиса в поведении, причины кризиса, мероприятия по психологическому сопровождению личности в этом виде кризиса.						
Тема 4.2 Проблема стресса и дистресса в профессиональной деятельности. Основные виды профессионального стресса.	**Практическое занятие.** Общая характеристика профессионального стресса. Причины, признаки и последствия профессионального стресса. Виды стресса. Социально-психологические факторы, влияющие на развитие профессионального стресса. Как управлять, чтобы повысить производительность и понизить уровень стресса. Методы защиты от стресса. Стрессоустойчивость в контексте профессиональной деятельности.	*4*	*0,5*	*ОК 01, ОК 05*			
	Самостоятельная работа обучающихся: Ситуационные примеры, кейс-задания	*0,5*	*2*				
Промежуточная аттестация							
Всего:		*50*	*50*				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

1.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Андреева, Ю. Б. Особенности мотивационной сферы персонала организации [Текст] / Ю. Б. Андреева // Психолого-педагогические инновационные технологии в развитии личности на разных возрастных этапах : материалы науч.-практ. конф. (28 нояб. 2014 г. ; Шадринск) / сост. С. В. Истомина. - Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2015. - Ч. 1. - С. 10-14.

2. Гордеева, Т. О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель [Текст] / Т. О. Гордеева // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология : науч. журн. - 2014. - № 3. - С. 6378.

3. Ионина, О.С. Психологическая составляющая профессиональной успешности специалиста [Текст] / О. С. Ионина // Личностно-ориентированное образование: методология, теория и технология : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., 23 мая 2013 г. / Шадр. гос. пед. ин-т, Междунар. акад. наук. пед. образования. - Шадринск : ШГПИ, 2013. - С. 44-49.

4. История развития психологии труда // Психология труда [Текст] : учеб. для вузов / А. В. Карпов [и др.] ; ред. А. В. Карпов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2011. - 350 с. : табл. - (Основы наук). - Библиогр.в конце глав. - Слов. терминов: с. 327-350. - С. 31-44.

5. Котова, С. А. Профилактика профессиональной деформации педагогов:личностно ориентированный подход [Текст] / С. А. Котова, М. В. Еремеева // Народное образование. - 2011. - № 4. - С. 269-274.

6. Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление [Текст] / Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев // Психологический журнал. - 2015. - Том 36, № 2. - С. 44-54.

7. Способности как факторы профессиональной деятельности // Психология труда [Текст] : учеб. для вузов / А. В. Карпов [и др.] ; ред. А. В. Карпов. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2011. - 350 с. - С.174- 189.

8. Стрессы и конфликты в профессиональной деятельности // Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2004. - 477 с. - С .229-268.

9. Сулейманова, С. Т. Предупреждение эмоционального выгорания у специалистов, работающих с людьми [Текст] / С. Т. Сулейманова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2015. - № 2. - С. 3-14.

10. Черлюнчакевич, А. И. Психологические кризисы, влияющие на развитие профессиональной деформации педагога [Текст] / А. И. Черлюнчакевич // Психология обучения. - 2013. - № 11. - С. 94-110.

1.3.2. Дополнительная литература

1. Агишева А. В. Диагностика профессионального выбора на основании психологических типов личности в организациях различных сфер деятельности [Электронный ресурс] / А. В. Агишева, Е. А. Меньшенина // Проблемы образования, экономики, формирования личности: материалы I регион. науч.- практ. конф. : науч. изд. : в 2 т / науч. ред. Л. И. Пилипенко. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2014. - Т. 1. - С. 94-101. - Доступ с сайта Университетская библиотека онлайн.

2. Волков, Б. С. Психология возраста : от младшего школьника до старости: логические схемы и таблицы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. С. Волков. - Москва : ВЛАДОС, 2013. - С. 377.

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Аналитическая реферативная база данных журнальных статей - БД МАРС.

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru - полнотекстовая, реферативная база данных.

3.Polpred.com Обзор СМИ http://www.polpred.com - Полнотекстовая, многоотраслевая база данных (БД)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Основы психологии профессиональной деятельности	Посещение занятий	З.02.01 У.02.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Контрольная работа	5	8
Основы психологии профессиональной деятельности	Посещение занятий	З.05.01 У.05.01	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения		Анализ и оценка решения тестовых заданий	5	8

			Тестирование	5	8
	Самостоятельная работа		Решение ситуационных задач	5	8
Человек как субъект труда. Способности как фактор успешности профессиональной деятельности	Посещение занятий	З.05.02 У.05.02	Опрос	4	4
	Самостоятельная работа		Анализ и оценка презентации по выбранной теме	5	8
Психология трудовой мотивации личности	Посещение занятий	З.05.02 У.05.02	Опрос	2	2
	Контроль результатов освоения	З.05.01 У.05.02	Контрольная работа	5	8
Кризисы профессионального становления.	Посещение занятий	З.05.01 У.05.01	Опрос	1	1
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов выполнения практической работы	3	5
Стрессы в профессиональной деятельности	Посещение занятий	З.05.02 У.05.02	Опрос	1	1
	Контроль результатов освоения		Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.	5	8
Итоговое тестирование по дисциплине			Тестирование	10	27
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Акмеологический подход в исследовании развития профессионала.
2. Анализ трудовой деятельности в условиях реального производства.
3. Аттестация как способ мотивации сотрудников.
4. Аутогенная тренировка как психотерапевтический метод внушения.
5. Внутриличностные конфликты профессионального само- определения личности.
6. Гендерные различия в формировании мотивационной сферы сотрудников.
7. Деятельность в системе человекознания Б.Г. Ананьева.
8. Диагностика мотивационных характеристик и ценностных ориентаций индивида как необходимое условие отбора кадров.
9. Индивидуальный стиль деятельности личности.
10. Инициатива и ответственность как компоненты профессиональной компетентности личности.
11. Использование модульного подхода в классификации профессий В. Е. Гаврилова.
12. История политехнического образования в России.
13. История развития психология труда в России.
14. Классификация видов трудовой деятельности.

15. Классификация профессий в трудах зарубежных авторов (Дж. Холланд, Д. Патерсон).
16. Когнитивные и регулятивные процессы в профессиональной деятельности.
17. Когнитивные и регулятивные процессы в профессиональной деятельности.
18. Коллективный труд в теории деятельности А. Н. Леонтьева.
19. Коммуникативные процессы в профессиональной деятельности.
20. Компетентность и компетенции личности. Ключевые и профессиональные компетенции.
21. Конфликты в профессиональной деятельности.
22. Личностно-ориентированные технологии психологического сопровождения личности в профессии: развивающая диагностика, тренинги личностного и профессионального развития и самосохранения.
23. Мотивации профессионального роста сотрудников.
24. Мотивация и личность.
25. Мотивация, самооценка и уровень притязаний.

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

1. **Практические задания:**

Тема «Сидром профессионального выгорания профессионалов»

Задачи:

- Познакомиться с синдромом «профессионального выгорания»
- Продиагностировать наличие/отсутствие признаков синдрома у себя.
- Освоить методы профилактики синдрома эмоционального выгорания.
- Освоить методы и приемы помощи самому себе и своим коллегам в ситуациях профессионального стресса.
- Ознакомиться с действиями коррекционного характера, когда выгорание уже развивается.

Блок 1. Представление о профессиональном выгорании

Существуют различные методики для диагностики синдрома эмоционального выгорания. Нужно заполнить анкету (приложение 1).

Блок 2. Внешние и внутренние условия профессионального «выгорания»

Блок 3. Профилактика и помощь при выгорании. Что делать, если вы заметили признаки выгорания?

Проверьте: не ваша ли это позиция? (Приложение 4)

Приемы антистрессовой защиты приводятся в Приложении 2

Методы саморегуляции эмоциональной сферы приводятся в Приложении 3

Приложение 1

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	**Иногда**	**Часто**	**Почти всегда**
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				

3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1 , часто-2, почти всегда-3балла.
Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

Приложение 2

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:
•Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

•Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

•Обращайте внимание на мельчайшие детали.

•Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:
• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.

• Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

•"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;

•"нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";

•кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

Приложение 3

Методы саморегуляции эмоциональной сферы

Саморегуляция – это у**правление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**
Осваиваем саморегуляцию, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться.
I. Способы, связанные с управлением дыханием
Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот,

обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Приложение 4

Мифы тех, кто уже сгорел

Миф первый: "Жить надо для людей".

Основная идея этого мифа - "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

Советы для "светочей":

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько "доверенных людей", которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

Миф второй: "Если не я, то кто же?"

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Советы для "спасателей":

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: "Так ли уж ему это нужно?" и "Может, он справится сам?".

2. Семинар № 2. Тема: Профессионализм в педагогической деятельности.

Вопросы:

1. Дайте характеристику педагогической деятельности в том виде спорта, которым Вы занимаетесь.
2. Какие компоненты педагогической деятельности особенно необходимо развивать для достижения профессионализма?
3. Какие профессионально важные умения и навыка необходимы специалисту по физической культуре и спорту?
4. Профессионально-важные качества спортивного педагога и тренера.
5. Дайте определение профессионального мастерства.
6. Каковы пути достижения профессионального мастерства специалиста по физической культуре и спорту?
7. Перечислите критерии профессионализма в тренерской и педагогической работе.

8. Какие Вы знаете способы оценки профессионального мастерства?

Литература:

1. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта/Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева.- М.: Академия, 2005.- 208с.
2. Василькова Т.А.. Основы андрагогики. Учебное пособие / Василькова Т.А.. - М.: КНОРУС, 2016. – 256 с.
3. Щербатых Ю.В... Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах (для бакалавров). Учебное пособие / Щербатых Ю.В.. - М.: КНОРУС, 2013. – 248 с.)

3. Проверочные работы

Соотнесите понятия с их сущностью

1. Специальная компетентность 2. Социальная компетентность 3. Индивидуальная компетентность 4. Личная компетентность	А) владение коллективной профессиональной деятельностью и принятыми приемами профессионального общения Б) владение приемами самореализации и развития индивидуальности в рамках своей профессии В) владение приемами личностного самовыражения и саморазвития Г) способность проектировать свое профессиональное развитие

Приведите в соответствие:

1. Первый	а. Доброжелательность
2. Второй	б. Адекватная самооценка
3. Третий	в. Уверенность в себе
4. Четвертый	г. Неуверенность в своих силах
	д. Чувство безысходности
	ж. Чувство превосходства

Семинар по теме:
Профессионализм в педагогической деятельности.

Вопросы:

9. Дайте характеристику педагогической деятельности в том виде спорта, которым Вы занимаетесь.
10. Какие компоненты педагогической деятельности особенно необходимо развивать для достижения профессионализма?
11. Какие профессионально важные умения и навыка необходимы специалисту по физической культуре и спорту?
12. Профессионально-важные качества спортивного педагога и тренера.
13. Дайте определение профессионального мастерства.
14. Каковы пути достижения профессионального мастерства специалиста по физической культуре и спорту?
15. Перечислите критерии профессионализма в тренерской и педагогической работе.
16. Какие Вы знаете способы оценки профессионального мастерства?

Семинар по теме:
Саморегуляция как основная часть самосовершенствования спортсмена.

Вопросы:

1. Психическая саморегуляция.
2. Общение начинающего педагога с классом и его сложности.
3. Управление своим эмоциональным состоянием во время общения.
4. Функция воспитание культуры.
5. Учебно- тренировочная функция.

6. Формирование умений педагогической техники по четырём аспектам.
7. Формирование техники речи.
8. Формирование умений невербального общения.
9. Формирование умений словесной коммуникации (вербального общения).
10. Формирование умений психической саморегуляции.

Семинар по теме:
Определение эффективности технологий обучения.

Вопросы:

1. Какие Вы знаете теории обучения и воспитания?
2. В чем разница подходов в теориях научения и теориях созревания.
3. Какие Вы знаете методы активного социально-психологического обучения?
4. Дайте характеристику дидактических игр и групповых дискуссий как способов повышения квалификации специалистов.

Семинар по теме:
Диагностирование факторов продуктивности подготовки специалистов в сфере образования.

Вопросы:

1. Педагогическое диагностирование.
2. Диагностирование факторов продуктивности подготовки специалистов в сфере образования.
3. Профессионализм педагога.
4. Уровни педагогического творчества.
5. Психодиагностика в сфере физической культуры и спорта.

Тесты по дисциплине «ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.Жизненный сценарий формируется до:
а) 2 лет;
б) 4 лет;
в) 10 лет:
г) 15 лет;
д) 20 лет.
2.Реализация жизненного сценария идет до:
а) 30 лет;
б) 45 лет;
в) 50 лет;
г) 55 лет;
д) 60 лет.
3.Развивается и закрепляется жизненный сценарий до:
а) 17 лет;
б) 22 лет;
в) 25 лет;
г) 27 лет;
д) 30 лет.
4. Самым благоприятным считается жизненный сценарий:
а) первый;
б) второй;
в) третий;
г) четвертый.
5. Для какого жизненного сценария характерна жизненная позиция «Жизнь ужасна, стоит ли жить вообще!»:

а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

6. Для какого жизненного сценария характерна жизненная позиция «Мир прекрасен! Работая в спорте или другой деятельности, как родитель или учитель я сделаю мир еще лучше»:
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

7. Для какого жизненного сценария характерна жизненная позиция «Я ничтожнейший и самый незаметный человек на свете, незначительный человек»:
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

8. Для какого жизненного сценария характерна жизненная позиция «И откуда берется так много дурных людей, глупых людей?»:
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

9. Для какого жизненного сценария характерны доброжелательность по отношению к другим людям, здоровая самокритика, адекватная самооценка, уверенность в себе, в свои силы?
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

10. Для какого жизненного сценария характерны завышенная самокритичность, самокопание в собственных поступках, высокие требования к себе, неуверенность в своих силах?
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

11. Для какого жизненного сценария характерны низкий уровень самокритичности, неоправданная самоуверенность, внутреннее чувство превосходства над остальными людьми?
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

12. Для какого жизненного сценария характерны чувство безысходности, отсутствие уважения к себе и другим?
а) первого;
б) второго;
в) третьего;
г) четвертого.

13. Для человека первого жизненного сценария неизбежна расплата:
а) вечные конфликты;
б) уход в другую реальность;
в) душевный покой;
г) постоянный стресс;
д) безудержное веселье.

14. Для человека второго жизненного сценария неизбежна расплата:
а) вечные конфликты;
б) уход в другую реальность;
в) душевный покой;
г) постоянный стресс;
д) безудержное веселье.
15. Для третьего жизненного сценария неизбежна расплата:
а) вечные конфликты;
б) уход в другую реальность;
в) душевный покой;
г) постоянный стресс;
д) безудержное веселье.
16. Для четвертого жизненного сценария неизбежна расплата:
а) вечные конфликты;
б) уход в другую реальность;
в) душевный покой;
г) постоянный стресс;
д) безудержное веселье.
17. Приведите в соответствие:

1. Первый	а. Доброжелательность
2. Второй	б. Адекватная самооценка
3. Третий	в. Уверенность в себе
4. Четвертый	г. Неуверенность в своих силах
	д. Чувство безысходности
	е. Неуважение к себе и другим
	ж. Чувство превосходства

18. Приведите в соответствие:

1. Первый	а. Аванс доверия
2. Второй	б. Здоровая самокритика
3. Третий	в. Завышенная самокритичность
4. Четвертый	г. Неоправданная самоуверенность
	д. Аванс недоверия
	е. Низкий уровень самокритичности
	ж. Чувство превосходства

19. Приведите в соответствие:

1. Первый	а. Доброжелательность
2. Второй	б. Адекватная самооценка
3. Третий	в. Уверенность в себе
4. Четвертый	г. Неоправданная самоуверенность
	д. Аванс недоверия
	е. Низкий уровень самокритичности
	ж. Неуверенность

20. Приведите в соответствие:

1. Первый	а. Аванс доверия
2. Второй	б. Здоровая самокритика
3. Третий	в. Завышенная самокритичность
4. Четвертый	г. Неуверенность в своих силах
	д. Чувство безысходности
	е. Неуважение к себе и другим

ж. Чувство превосходства

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Основы психологии профессиональной деятельности	- дополнение конспекта лекции рекомендованной литературой; - подготовка опорного конспекта для ответа на практическом занятии (тематика представлена в УМКД); - конспектирование обозначенных преподавателем источников литературы; написание рефератов и оформление презентации для выступления;	Выступление на занятии.	2
Человек как субъект труда. Способности как фактор успешности профессиональной деятельности	- конспектирование излагаемого материала лекции в соответствии с планом; - составление таблиц и схем с целью структурирования материала; - заполнение терминологического словаря, в который включены основные понятия, изучаемые студентами в ходе освоения дисциплины;	Системные таблицы.	2
Кризисы профессионального становления. Стрессы в профессиональной деятельности	- подготовка сообщения по теоретическим вопросам по плану практического занятия (тематика представлена в УМКД); - написание рефератов и оформление презентации для выступления; - конспектирование обозначенных преподавателем источников литературы; - оформление материалов банка	Выступление.	2

	информационно-методической поддержки предстоящей профессиональной деятельности;		

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (заочная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
применять техники и приёмы эффективного общения в профессиональной деятельности; - использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;	применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности	Расчётно-графическая работа	8
Показать специфику явления в сравнении с другими (близкими), его связь с другими. Например: ощущение и восприятие. Дать качественную характеристику явления, определить его структурные компоненты.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Тестирование	8
Понять значение явлении для профессиональной деятельности. Уметь дать рекомендации по развитию, совершенствованию психических процессов.	Устанавливать связь теории и практики	Выступление-презентация	8
Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Выделить методы изучения, указать конкретные авторские методики.	Выступление-презентация	6

5.2. Использование интерактивных методов обучения

Наименование разделов и тем	Интерактивные методы обучения	Направление программы воспитания

1.Основы психологии профессиональной деятельности 2.Человек как субъект труда. Способности как фактор успешности профессиональной деятельности 3.Психология трудовой мотивации личности 4.Кризисы профессионального становления. Стрессы в профессиональной деятельности	Дискуссия-диспут Игра	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся профессиональная мотивация обучающихся