




МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго  
Орджоникидзе»  
(МГРИ)

Университетский колледж МГРИ имени Е.А. Козловского

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Решением совета родителей (законных представителей) Университетского колледжа МГРИ имени Е.А. Козловского Протокол № <u>01</u> от « <u>20</u> » <u>11</u> 2023 года  Председатель совета  	<b>ПРИНЯТО</b> Решением педагогического совета Университетского колледжа МГРИ имени Е.А. Козловского Протокол № <u>02</u> от « <u>10</u> » <u>11</u> 2023 года  Председатель педагогического совета, директор Университетского колледжа МГРИ имени Е.А. Козловского   Н.В. Стариков
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Психологический практикум»

Университетского колледжа МГРИ им. Е.А. Козловского

на 2023/2024 учебный год

Данная программа курса внеурочной деятельности «Психологический практикум» Университетского колледжа МГРИ им. Е.А. Козловского (далее – колледж) на 2023/2024 учебный год определяет содержание занятий по психологии с обучающимися колледжа с целью создания эффективных организационно-педагогических и психологических условий для активизации процессов личностного и профессионального самоопределения обучающихся.

Автор-разработчик –  
педагог-психолог Университетского колледжа МГРИ  
имени Е.А. Козловского



М.М. Умарова

## Пояснительная записка

По целевой направленности программа курса развивающая. Форма общения – диалог. Эмоционально-личностному восприятию способствует использование произведений литературы, музыки, изобразительного искусства, художественных и документальных фильмов, передач и т.д. Широко используются различные методики изучения личности обучающегося: анкеты, опросники, тесты, психолого-педагогический тренинг, ролевые игры, этические и психологические задачи, индивидуальные и групповые ситуации и т.д.

Занятия по программе «Психологический практикум», направленные на развитие у обучающихся мотивации, эмоционального интеллекта, способностей к снятию стресса, социальной компетентности, психологической культуры, будут способствовать формированию личности, ориентированной на освоение профессионально-значимых компетенций, способной к самообучению, самовоспитанию и самосовершенствованию. Кроме того, эти занятия дадут возможность обучающимся осуществить первичную самодиагностику своих личностных и профессиональных способностей.

**Цель занятий – создать условия для личного и профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор профессии.**

### **Задачи:**

- мотивировать обучающихся на самопознание и развитие своих способностей;
- развивать мотивы профессионального выбора и потребность в профессиональном самоопределении;
- способствовать осмыслению профессии, на которой происходит обучение;
- развивать умения конструктивного общения, саморегуляции поведения и деятельности, способность работать в команде;
- создавать условия для проектирования обучающимися стратегии профессионального и личностного саморазвития;
- повышение самооценки, а также навыков стрессоустойчивости учащихся с целью профилактики и предотвращения девиантных форм поведения, в том числе суицидального поведения.

## Место курса в образовательном процессе

Курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 1 курса колледжа, обучающихся по специальностям и профессиям: 09.02.07 Информационные системы и программирование, 18.01.02 Лаборант-эколог, 21.02.20 Прикладная геодезия, 38.02.06 Финансы, 54.01.02 Ювелир.

Специфической особенностью данного курса выступает ее ориентированность на развитие личности первокурсников в ответственный период социального взросления, формирование у них социальной компетентности, нравственной культуры, познавательных интересов, развитие способности к творчеству.

### *Методы обучения и формы организации занятий*

Предлагаемая программа занятий внеурочного курса основывается на субъектно-деятельностном подходе, реализация которого позволяет рассматривать учебную

активность обучающихся как необходимое условие формирования личностного и профессионального самоопределения. С этой целью могут использоваться методы активного обучения, интерактивные методы, методы дидактической эвристики (открытые эвристические задания, эвристические образовательные ситуации), дискуссии, метод проектов, методы когнитивно-рефлексивной работы с учебной информацией, игровые методы, информационно-коммуникационные технологии и др.

Рекомендуемые формы организации обучения: сочетание фронтальных, групповых, парных и индивидуальных форм обучения.

*Психолого-педагогические принципы построения программы*

1. Принцип развивающего обучения позволяет опираться на зону ближайшего развития обучающихся.

2. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

3. Принцип комплексности и интерактивности - включает решение педагогических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип доступности предполагает подачу знаний в легкой и понятной форме.

5. Принцип индивидуализации включает в себя индивидуальный подход к каждому обучающемуся, согласно его образовательным потребностям.

6. Принцип сознательности и активности обучающихся в усвоении знаний и их реализации предполагает в структуре занятий использование практических занятий, трениговую работу.

7. Принцип связи с жизнью включает в себя возможность использование полученных знаний в реальной жизни, на практике или при поступлении в университет.

8. Принцип научности предполагает подкрепление всех педагогических мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

9. Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования профессиональных предпочтений позиции ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

10. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация обучения.

11. Принцип результативности предполагает получение положительного результата работы.

12. Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

*Условия, необходимые для реализации программы*

Педагогический класс – кабинет, где есть возможность для показа видеороликов, презентаций, достаточно просторный, с партами и стульями для обучающихся.

Материалы и оборудование:

1. Оборудование: компьютер, звуковоспроизводящее оборудование, видеовоспроизводящее оборудование.

2. Материалы: бумага для записей, ручки и карандаши, ластик, раздаточный материал с тестами, анкетами.

3. Электронные материалы: созданные презентации, электронные варианты текстов, видеоролики, короткометражные фильмы, обучающие фильмы.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

### *Личностные результаты:*

- опыт самоопределения в жизненной перспективе, определения иерархии целей, реалистичности намерений и др.;
- опыт построения рефлексивного отношения к действительности психологического содержания;
- умение замечать и признавать расхождение в декларации целей личного действия и реальных результатах, опыт ответственного отношения к индивидуальной активности;
- обретение привычки «обдумывать свое житье», опыт ценностного отношения к саморефлексии в пространстве межперсонального взаимодействия;
- опыт формулирования (публикации) личной позиции в контексте общегрупповой дискуссии психологического содержания.

### *Метапредметные результаты:*

- умение вычитывать научный текст психологического содержания;
- умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;
- умение использовать готовые знаковые средства (графики, диаграммы, таблицы, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации собственной позиции в общегрупповой дискуссии психологического содержания;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера (сопоставлять намеренность активности с ее ожидаемым результатом и характером средств, выбранных для реализации замысла в ситуации);
- умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений в анализе психологической реальности активности человека;
- умение формулировать аргументированное объяснение психологического содержания активности человека, в т.ч. собственной;
- получение опыта работы в команде в ситуации разработки проекта психологического содержания, конструирование опыта рефлексивного отношения к групповой работе, к личному вкладу в общий результат.

### *Предметные результаты:*

- опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
- получение знания о способах изучения поведения (активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости;
- получение знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;
- опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения.
- опыт различения утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку;

- умение формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека;
- умение оценивать ситуации межперсональных контактов с различных точек зрения, определять природу противоречий, затрудняющих продуктивный характер коммуникаций;
- умение проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем	Содержание материала	объем часов	примечание
<b>Раздел 1. Введение</b>				
1	Знакомство	Тренинг на знакомство. Упражнения: «Два маркера», «Ассоциации с именем», «Пять вопросов», «Я люблю...», «Инструкция по применению», «5 вещей», «От креста к параллели», «Разожми кулак», «Импульс», «С днем рождения».	1	
2	Введение «Что такое психология и как она может помочь?»	Разобрать понятие психология, психика. Как работает психика и как нам помогут знания о ней.	1	
<b>Раздел 2. Индивидуальные особенности личности</b>				
3	Личностная типология: темперамент и особенности личности	Понятие темперамента. Типы темперамента. Определение типов людей (по доминированию инстинкта, по разным другим факторам). Психологические свойства темперамента.	3	
4	Характер и способности	Черты и акцентуации характера. Способности и их виды.	2	
5	Мотивационная и эмоциональная сфера личности	Анализ мотивов и ценностей участников, выявление их сильных сторон и внутренних драйверов. Развитие эмоциональной грамотности, умение управлять своими эмоциями и общаться с окружающими на уровне эмоций. Изучение методов мотивации себя и других людей, наработка навыков мотивации и поддержки себя и других.	2	
6	Эмоциональный интеллект. Самооценка личности	Повышение уровня осознанности и понимания своих эмоций и их влияния на поведение. Улучшение коммуникативных навыков и способности эффективно выражать свои чувства и потребности. Развитие эмпатии и умения понимать чувства и потребности других людей, что способствует развитию более гармоничных отношений. Помощь в самопонимании и улучшении самооценки.	3	



7	Воля	Волевая регуляция поведения. Волевые качества. Общая характеристика воли. Физиологические основы. Взаимосвязь воли с другими сторонами психики. Волевые свойства личности.	2	
Раздел 3. Психологические закономерности общения и взаимодействия				
8	Общение как форма взаимодействия	Виды общения. Этапы общения. Функции общения.	1	
9	Ненасильственное общение. Я сообщение и активное слушание	Знакомство с понятием ненасильственное общение. Техники «Активное слушание», «Я-сообщение»	1	
10	Источники, причины и виды конфликтов.	Динамика и типология конфликта. Стратегии поведения человека в конфликтах	1	
11	Способы управления конфликтами	Методы разрешения конфликтов. Кодекс поведения в конфликте.	2	
12	Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения	Основные приемы саморегуляции в межличностном общении. Типы конфликтных личностей.	2	
13	Психология делового общения	Деловое общение. Деловой этикет. Нормы и правила профессионального этикета.	1	
14	Деловая игра на командное сотрудничество «Катастрофа на воздушном шаре»	Стимуляция коллективного мышления и творческого подхода к решению проблем. Повышение уровня доверия между участниками и умения эффективно общаться. Поддержка развития умения анализировать ситуацию, принимать важные решения и действовать в экстремальных условиях. Обучение участников работать в условиях ограниченных ресурсов и времени, выработка стратегии и тактики действий.	1	
Раздел 4. Тренинги на снятие эмоционального напряжения				
15	Тренинг психологической подготовки к экзаменам	Что такое стресс. Как можно определить и нормировать ситуации высокого стресса.	2	
16	Способы снятия нервно-психического напряжения	Ознакомление с техниками снятия эмоционального напряжения.	2	
Раздел 5. Профессиональное самоопределение				
17	Тренинг «Путь к себе или кто я такой?»	Помощь участникам в обретении глубокого самопонимания и самосознания. Поддержка процесса самопознания и осознания своих ценностей и желаний.	2	

18	Тренинг целеполагания и построения жизненной перспективы	Помощь в раскрытии собственного потенциала и уникальных качеств. Помощь в преодолении ограничивающих установок и стереотипов. Помощь в осознанном принятии себя и развитии эмоциональной и духовной гармонии.	2	
19	Тренинг «Профессиональное самоопределение»	Помощь участникам в понимании своих интересов, навыков и способностей для выбора профессионального пути. Развитие самооценки и уверенности в своих профессиональных способностях. Предоставление инструментов для осознанного выбора профессионального направления и развития.	2	
20	Тренинг «Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии»	Помощь в создании личностного баланса между профессиональным и личным ростом. Поддержка участников в процессе развития карьеры и достижения профессиональных целей.	2	
	<b>Итого</b>		<b>35</b>	