

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Российский государственный гуманитарный университет»**  
**(ФГАОУ ВО «РГГУ»)**

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ Л.С. ВЫГОТСКОГО  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ  
Кафедра психологии семьи и детства

## **АДАПТАЦИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Направление 45.03.02 «Лингвистика»**

---

*Код и наименование направления подготовки/специальности*

**Профиль «Перевод и переводоведение»**

---

*Наименование направленности (профиля)/ специализации*

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2026

**Адаптация к профессиональной деятельности**

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

доцент кафедры психологии

семьи и детства, к.псх.н., доцент Ильиных Ю.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Протокол заседания кафедры психологии семьи и детства

№ 4 от 27.11.2025

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка .....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	4
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
2. Структура дисциплины .....	6
3. Содержание дисциплины.....	6
4. Образовательные технологии.....	9
5. Оценка планируемых результатов обучения.....	10
5.1 Система оценивания.....	10
5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине.....	10
5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	11
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	12
6.1 Список источников и литературы.....	12
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	14
6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов .....	15
9. Методические материалы.....	16
9.1 Планы семинарских и практических занятий.....	16
9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	20
<u>Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины.....</u>	<u>23</u>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** ознакомление студентов с системой социальных, медицинских и психолого-педагогических мероприятий, направленных на оказание помощи молодому человеку в профессиональном образовании с учетом его возможностей, склонностей, интересов, состояния здоровья, а также с учетом образовательной среды университета.

**Задачи дисциплины:**

- самоанализ образовательных потребностей студентов, возможных трудностей при получении высшего профессионального образования;
- определение содержания и структуры профессионально-важных качеств в выбранной профессиональной сфере; самооценка выделенных студентами профессионально-важных качеств и компетенций; постановка задач на ближайшую и отдаленную перспективу овладения общекультурными и профессиональными компетенциями;
- ознакомление с гражданским, трудовым законодательством, с семейным правом, основными правовыми гарантиями в области социальной защиты, образования и труда инвалидов;
- обучение навыкам составления резюме, умениям использовать ИКТ в самообразовании и подготовке к занятиям;
- развитие навыков саморегуляции.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	4.3 Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных коммуникативных задач для достижения профессиональных целей на государственном м иностранном (ых) языке (ах)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основополагающие международные документы, относящиеся к правам инвалидов;</li> <li>- основы гражданского и семейного законодательства;</li> <li>- основы трудового законодательства, особенности регулирования труда инвалидов;</li> <li>- основные правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования;</li> <li>- современное состояние рынка труда.</li> <li>- функции органов труда и занятости населения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать свои права адекватно законодательству;</li> <li>- обращаться в надлежащие органы за квалифицированной помощью;</li> <li>- анализировать и осознанно применять нормы закона с точки</li> </ul>

ПК-1 Способен осуществлять технологическую поддержку своей переводческой деятельности		<p>зрения конкретных условий их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять необходимые заявительные документы;</li> <li>- составлять резюме, осуществлять самопрезентацию при трудоустройстве;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
	1.1 Распознавать и перенабирать тексты на иностранном и родном языках	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификации профессий, трудности и типичные ошибки при выборе профессии;</li> <li>- классификацию профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;</li> <li>- использовать полученные знания при консультировании и психологическом просвещении субъектов образовательного процесса.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими способами и приемами управления собственными психическими состояниями;</li> <li>- способами поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>
	1.2 Знать основы форматирования текстов	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими способами и приемами управления собственными психическими состояниями;</li> </ul>
	1.3 Знать основы систем управления памятью переводов и автоматизации переводов	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;</li> </ul>

--	--	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптация к профессиональной деятельности» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана. В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения последующих дисциплин как обязательной части учебного плана, так и части формируемой участниками образовательных отношений.

### 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 23 е., 72 академических часа.

#### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
1	Лекции	14
1	Семинары	14
Всего:		28

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 44 академических часа(ов).

### 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1.	Тема 1. Понятия «деятельность» «личность», «субъект», «профессия». Соотношение личностной и профессиональной позиций	Проблема развития личности и профессиональной деятельности в психологии труда и в психологии развития человека. Понятия «личность», «субъект», «индивидуальность», «деятельность». Структура деятельности в теории деятельности А.Н. Леонтьева. Проблема развития мотивационно-потребностной сферы личности. Мотивация достижения успеха. Понятие «профессия» в современной психолого-педагогической литературе. Подходы к классификации профессий (Климов Е.А., Гуревич К.М., Дж.Голланд и др.) Психологическая классификация профессий Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова. Профорientационные игры.
2.	Тема 2. Профессиональное и личностное самоопределение.	Самоопределение как задача юношеского периода развития. Личностное самоопределение. Профессиональные интересы, способности и склонности. Понятие и сущность профессионального самоопределения личности.

		<p>Типы самоопределения личности.</p> <p>Общее и отличное в личностном и профессиональном самоопределении личности.</p> <p>Конфликты профессионального самоопределения.</p> <p>Первичный выбор. Уровни сформированности профессионального самоопределения.</p> <p>Диагностика профессиональных склонностей и интересов. Резюме и презентация на собеседовании.</p>
3.	Тема 3. Социализация и адаптация на этапе получения высшего профессионального образования	<p>Понятие стресса. Психологические характеристики стресса и его стадий. Этап адаптации в концепции Г.Селье. Виды адаптации в ситуации перехода на новый этап социально-психологического развития (социальная, физиологическая, психологическая, организационная, экономическая и др.). Стадии адаптации (адаптационный шок, мобилизация адаптационных ресурсов, ответ на вызов среды).</p>
4.	Тема 4. Конвенция ООН о правах инвалидов	<p>Конвенция ООН о правах инвалидов. Ратификация Конвенции ООН о правах инвалидов. Основные понятия. Общие принципы. Права и свободы инвалидов. Механизм защиты прав человека в РФ (конституционная, государственная, судебная, собственная). Гарантии основных прав и свобод личности. Ознакомление с текстом Конвенции о правах ребенка.</p>
5.	Тема 5. Гражданское, семейное и трудовое законодательство в Российской Федерации	<p>Гражданский кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность граждан. Понятие гражданско-правового договора. Перечень гарантий для инвалидов. Законодательство о защите прав потребителей. Процессуальные аспекты защиты прав потребителей. Семейное законодательство РФ. Заключение и прекращение брака. Права и обязанности супругов. Брачный договор. Права и обязанности родителей и детей. Алиментные обязательства членов семьи. Особенности семейного права, регулирующего отношения, связанные с пожилыми и инвалидами. Понятие «трудовой договор». Содержание и сроки заключения трудового договора. Заключение трудового договора (возраст, с которого допускается заключение трудового договора, гарантии при заключении трудового договора, документы, предъявляемые при заключении трудового договора и т.д.). Трудовой распорядок. Дисциплина труда. Заработная плата. Гарантии и компенсации. Рассмотрение и решение коллективных и индивидуальных трудовых споров. Забастовка. Формы самозащиты прав работника.</p>
6.	Тема 6. Эмоционально-волевая сфера личности. Саморегуляция в профессиональной деятельности и обучении.	<p>Понятие эмоций, их функции и свойства. Отличия между эмоциями и чувствами. Базисные эмоции. Основные элементы эмоциональной сферы личности. Механизмы регуляции эмоциональных состояний. Воля. Волевой акт. Психологические особенности воли на разных возрастных этапах развития личности. Типы нервной деятельности и особенности регуляции психических процессов и состояний человека. Регуляция как сознательный акт. Волевые усилия. Произвольность психических познавательных процессов. Произвольность поведения. Влияния внешних факторов</p>

		на состояния. Способности предупреждения эмоциональных напряжений и срывов. Техники и технологии эмоциональной регуляции и поведения.
7.	Тема 7. Профессионально-важные качества личности и задачи профессиональной деятельности.	Критерии профессионального выбора. Концепция системогенеза профессиональной деятельности В.Д. Шадрикова. Профессионально важные качества; соответствующие личностному, сенсорно-перцептивному, гностическому, моторному компонентам деятельности. Комплекс характерологических особенностей при выборе профессии. Реалистический тип. Социальный тип. Исследовательский тип. Артистический тип. Предпринимательский тип. Конвенциональный тип. Коррекция личности при компромиссном выборе профессии. Этапы профессионального пути. Стратегии формирования жизненных целей и задач. Ценностный выбор личности. Профотбор: условия и принципы его организации и проведения. Связь профотбора со спецификой выбираемого труда, требованиями профессии к исполнителю. Профотбор при приеме на работу, при поступлении в профессиональное учебное заведение. Критерии успешности профессиональной деятельности. Профпригодность как одно из важнейших условий успешного осуществления профессиональной деятельности. Профпригодность в различных профессиональных сферах. Понятие «профессиональное становление» в современной психолого-педагогической литературе. Этапы профессионального становления личности (онтогенез профессионала). Структурная модель личности профессионала. Понятие «профессионал» и «профессионализм» в современной психолого-педагогической литературе. Уровни освоения профессиональной деятельности. Профессиографирование как метод анализа профессиональной деятельности.

#### 4. Образовательные технологии

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются различные образовательные технологии. Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии.

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1 Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- участие в дискуссии на семинаре	4 балла	28 баллов
- доклад	32 балла	32 балла
Промежуточная аттестация – зачет		40 баллов

<b>Итого за семестр</b>	<b>100 баллов</b>
-------------------------	-------------------

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A, B	отлично/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	хорошо/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D, E	удовлетворительно/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
49-0/ F,FX	неудовлет- ворительно/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

### 5.3 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Темы докладов:

- 1) Классификация профессий, квалификационные требования к выбранной студентом профессии.
- 2) Личность и профессиональная деятельность в междисциплинарных исследованиях
- 3) Соотношение профессиональной и личностной позиции: проблема эмоционального выгорания и профессиональных деформаций.
- 4) Конфликты в трудовых коллективах: правовые и социально-психологические проблемы.
- 5) Права и обязанности граждан в сфере законодательства Российской Федерации в области семьи, общества и труда.
- 6) Сайты для поиска работы: требования к резюме, правила презентации на собеседовании.
- 7) Университет как ресурс для развития личности. Студенческие сообщества и сферы для проектной деятельности в РГГУ.
- 8) Развитие самосознания личности человека: практическая психология личности.
- 9) Профессионально-важные качества личности: подходы к исследованию и развитию.
- 10) Этапы развития профессионального самосознания личности.
- 11) Профессиограмма как всестороннее описание профессиональной деятельности и предъявляемых ею требований к индивидуально-психологическим и психофизическим особенностям человека

#### Вопросы к промежуточной аттестации (зачет):

1. Проблема развития личности и профессиональной деятельности в психологии труда и в психологии развития человека.
2. Понятие стресса и его стадий. Этапы адаптации в концепции Г.Селье.
3. Конвенция ООН о правах инвалидов. Права и свободы инвалидов.
4. Механизм защиты прав человека в РФ конституционная, государственная, судебная, собственная. Гарантии основных прав и свобод личности.
5. Гражданский кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность граждан. Понятие гражданско-правового договора.
6. Семейное законодательство РФ. Заключение и прекращение брака. Права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей и детей.
7. Понятие «трудовой договор». Трудовой распорядок. Дисциплина труда.

8. Понятие эмоционально-волевой сферы личности.
9. Техники и технологии эмоциональной регуляции и поведения.
10. Критерии профессионального выбора.
11. Профпригодность в различных профессиональных сферах.
12. Концепция системогенеза профессиональной деятельности В.Д. Шадрикова.
13. Понятие «профессия» в современной психолого-педагогической литературе.
14. Подходы к классификации профессий (Климов Е.А., Гуревич К.М., Дж.Голланд и др.)
15. Психологическая классификация профессий Е.А. Климова.
16. Понятие и сущность профессионального самоопределения личности.
17. Типы самоопределения личности.
18. Общее и отличное в личностном и профессиональном самоопределении личности.
19. Конфликты профессионального самоопределения.
20. Понятие «профессиональное становление» в современной психолого-педагогической литературе.
21. Этапы профессионального становления личности (онтогенез профессионала).
22. Структурная модель личности профессионала.
23. Понятие «профессионал» и «профессионализм» в современной психолого-педагогической литературе.
24. Уровни освоения профессиональной деятельности.
25. Профессиональная пригодность. Понятие и критерии профессиональной успешности.
26. Понятия «профессиональные знания», «профессиональные умения», «профессиональные навыки», «профессиональные компетенции» их взаимосвязь и различия.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Список источников и литературы**

#### **Источники**

1. Гражданский кодекс Российской Федерации. № 51-ФЗ от 30.11.1994 (с изменениями и дополнениями). // СПС Консультант плюс.

#### **Литература**

##### **Основная**

1. Гулевич, О. А. Социальная психология : учебник и практикум для вузов / О. А. Гулевич, И. Р. Сариева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511053>
2. Эмоциональный интеллект: Учебное пособие - Москва :АльпинаПабли., 2016. - 188 с.: - URL: <https://znanium.com/catalog/product/926950>
3. Скуднова Т.А., Макаров А.В., Бартенева С.Э. Реализация инклюзивных практик в процессе взаимодействия вуза и социума // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. №2 (238). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-inklyuzivnyh-praktik-v-protseste-vzaimodeystviya-vuza-i-sotsiuma>
4. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516994>
5. Дмитриев, А. В. Конфликтология : учебник / А.В. Дмитриев. - 4-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2023. - 336 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1941722>

##### **Дополнительная**

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 186 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514385>

2. Елгина Лариса Сергеевна Социальная адаптация студентов в вузе // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2010. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-v-vuze>
3. Зеер Эвальд Фридрихович. Психология профессиональных деструкций: учеб. пособие для вузов / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Рос. гос. проф.-пед. ун-т, Урал. отд-ние Рос. акад. образования. - М. : Акад. проект, 2005 ; : Деловая кн. - 239 : ил.
4. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510714>
5. Капица Сергей Иванович Понятие социальной адаптации в социологии // Вестник ЧГУ. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-sotsialnoy-adaptatsii-v-sotsiologii>
6. Психология труда : учебник и практикум для вузов / С. Ю. Манухина [и др.] ; под общей редакцией С. Ю. Манухиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 485 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511021>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Библиотека экономической и деловой литературы. – Режим доступа: <http://ek-lit.narod.ru/keysod.htm>.
2. Проект института «Экономическая школа». Конспекты лекций, электронные учебники, биографии и работы известных экономистов. – Режим доступа: <http://economicus.ru/>.
3. Банк России [Электронный ресурс] :информ.-аналит. материалы. – М., сор. 2007–2012. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://www.cbr.ru/analytics/>
4. Электронно-библиотечная система [www.znaniium.com](http://www.znaniium.com)
5. «ПСИ-ФАКТОР»информационный проект практической психологии. <http://psyfactor.org/koncept.htm>
6. Психологический словарь: (<http://psi.webzone.ru>).
7. Тридцатилетний ресурс журнала "Вопросы психологии": <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>

## 6.3 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://www.rsuh.ru/liber/resources.php>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционный материал для студентов содержит статистические данные, а также сравнительные характеристики изменения динамики экономических показателей. Для проведения аудиторных занятий необходима аудитория, оснащенная ПК и мультимедиа-проектором:

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо обеспечить безбарьерную среду, в кабинете предусмотреть регулируемые компьютерные кресла, индивидуальные столы обеспечивающие реализацию эргономических принципов, технические средства обучения для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. MicrosoftOffice
3. Kaspersky Endpoint Security

## **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBrailleViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1 Планы семинарских и практических занятий**

#### **ТЕМА №1. Понятия «деятельность» «личность», «субъект», «профессия». Соотношение личностной и профессиональной позиций**

##### **Цели занятия:**

- рассмотреть основные проблемы профессионального выбора, теоретические конструкты в области развития личности и профессиональной деятельности.

##### **Вопросы для обсуждения**

- 1) Понятия «личность», «субъект», «индивидуальность», «деятельность».
- 2) Структура деятельности в теории деятельности А.Н. Леонтьева.
- 3) Проблема развития мотивационно-потребностной сферы личности. Мотивация достижения успеха.
- 4) Понятие «профессия» в современной психолого-педагогической литературе.
- 5) Подходы к классификации профессий (Климов Е.А., Гуревич К.М., Дж.Голланд и др.)
- 6) Психологическая классификация профессий Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова.

#### **ТЕМА №2. Профессиональное и личностное самоопределение**

##### **Цели занятия:**

- рассмотреть понятие самоопределения  
- сравнить характеристики личностного и профессионального самоопределения.

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Самоопределение как задача юношеского периода развития. Личностное самоопределение. Профессиональные интересы, способности и склонности.
2. Понятие и сущность профессионального самоопределения личности.
3. Типы самоопределения личности.
4. Общее и отличное в личностном и профессиональном самоопределении личности. Использование ресурса [proforientator.ru](http://proforientator.ru) для диагностики профессиональных склонностей и интересов. Резюме и презентация на собеседовании.

#### **ТЕМА №3. Социализация и адаптация на этапе получения высшего профессионального образования**

##### **Цели занятия:**

- проанализировать основные способы саморегуляции  
- рассмотреть концепцию стресса Г. Селье

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Понятие стресса и его стадий. Этап адаптации в концепции Г.Селье.
2. Виды адаптации в ситуации перехода на новый этап социально-психологического развития (социальная, физиологическая, психологическая, организационная, экономическая и др.).

3. Стадии адаптации (адаптационный шок, мобилизация адаптационных ресурсов, ответ на вызов среды).

#### **ТЕМА №4. Конвенция ООН о правах инвалидов**

##### **Цели занятия:**

- рассмотреть основные положения Конвенции ООН о правах инвалидов.

##### **Вопросы для обсуждения**

Конвенция ООН о правах инвалидов. Ратификация Конвенции ООН о правах инвалидов. Основные понятия. Общие принципы. Права и свободы инвалидов. Механизм защиты прав человека в РФ (конституционная, государственная, судебная, собственная). Гарантии основных прав и свобод личности. Ознакомление с текстом Конвенции о правах ребенка.

#### **ТЕМА № 5 Гражданское, семейное и трудовое законодательство в Российской Федерации**

##### **Цели занятия:**

- проанализировать роль государства в обеспечении свобод и прав граждан РФ  
- обсудить обязанности граждан и регуляторы в правовом поле.

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Гражданский кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность граждан. Перечень гарантий для инвалидов.
2. Семейное законодательство РФ. Заключение и прекращение брака. Права и обязанности супругов.
3. Права и обязанности родителей и детей.
4. Понятие «трудовой договор».
5. Трудовой распорядок. Дисциплина труда. Заработная плата. Гарантии и компенсации.
6. Рассмотрение и решение коллективных и индивидуальных трудовых споров.

#### **ТЕМА № 6. Эмоционально-волевая сфера личности. Саморегуляция в профессиональной деятельности и обучении.**

##### **Цели занятия:**

- рассмотреть особенности развития эмоционально-волевой сферы личности;  
- освоить основные способы эмоциональной саморегуляции.

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Понятие эмоций, их функции и свойства.
2. Отличия между эмоциями и чувствами. Базисные эмоции. Основные элементы эмоциональной сферы личности.
3. Воля. Волевой акт. Психологические особенности воли на разных возрастных этапах развития личности.
4. Регуляция как сознательный акт. Волевые усилия.
5. Техники и технологии эмоциональной регуляции и поведения.

#### **ТЕМА №7. Профессионально-важные качества личности и задачи профессиональной деятельности**

##### **Цели занятия:**

- определить сущность профессиональной деятельности и ее связей с профессионально-важными качествами;  
- проанализировать собственную профессиональную пригодность;

- разработать стратегию профессионального образования.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Концепция системогенеза профессиональной деятельности В.Д. Шадрикова.
2. Стратегии формирования жизненных целей и задач. Ценностный выбор личности.
3. Профпригодность в различных профессиональных сферах.
4. Этапы профессионального становления личности (онтогенез профессионала).
5. Структурная модель личности профессионала.

## **9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ**

### **Рекомендации по подготовке доклада**

Доклад является одной из форм исследовательской работы студентов, также формой текущей аттестации студентов. Студент может представить один доклад.

Задачей подготовки доклада является:

- Развитие умения отбора и систематизации материала по заданной теме;
- Формирование умения представления своей работы в аудитории.

Процесс подготовки доклада включает в себя несколько этапов:

- Составление плана работы.
- Подбор литературы по выбранной теме.
- Написание содержательной части доклада.
- Подготовка выводов по проделанной работе.

Объем работы должен составлять не более 10 страниц, 14 шрифт TimesNewRoman, через 1,5 интервала.

Оформление работы:

Титульный лист.

Введение (отражается актуальность выбранной темы доклада).

Основная содержательная часть.

Заключение (должны быть сформулированы общие выводы по основной теме, отражено собственное отношение к проблемной ситуации).

Список использованной литературы.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** «Адаптация к профессиональной деятельности»: ознакомление студентов с системой социальных, медицинских и психолого-педагогических мероприятий, направленных на оказание помощи молодому человеку в профессиональном образовании с учетом его возможностей, склонностей, интересов, состояния здоровья, а также с учетом образовательной среды университета.

### **Задачи дисциплины:**

- самоанализ образовательных потребностей студентов, возможных трудностей при получении высшего профессионального образования;
- определение содержания и структуры профессионально-важных качеств в выбранной профессиональной сфере; самооценка выделенных студентами профессионально-важных качеств и компетенций; постановка задач на ближайшую и отдаленную перспективу овладения общекультурными и профессиональными компетенциями;
- ознакомление с гражданским, трудовым законодательством, с семейным правом, основными правовыми гарантиями в области социальной защиты, образования и труда инвалидов;
- обучение навыкам составления резюме, умениям использовать ИКТ в самообразовании и подготовке к занятиям;
- развитие навыков саморегуляции.

### **В результате обучения по дисциплине студент должен:**

#### **Знать:**

- классификации профессий, трудности и типичные ошибки при выборе профессии;
- основополагающие международные документы, относящиеся к правам инвалидов;
- основы гражданского и семейного законодательства;
- основы трудового законодательства, особенности регулирования труда инвалидов;
- основные правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования;
- современное состояние рынка труда, классификацию профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;
- функции органов труда и занятости населения.

#### **Уметь:**

- использовать свои права адекватно законодательству;
- обращаться в надлежащие органы за квалифицированной помощью;
- анализировать и осознанно применять нормы закона с точки зрения конкретных условий их реализации;
- составлять необходимые заявительные документы;
- составлять резюме, осуществлять самопрезентацию при трудоустройстве;
- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях;

#### **Владеть:**

- простейшими способами и приемами управления собственными психическими состояниями;
- способами поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.