



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Контакт» города Тюмени
Тюмень
Е.И. Лыскова
«27» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной
работе
 Н.Ф. Борзенко
«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.05 Социальная адаптация
профессии

11554 Выжигальщик по дереву

18103 Садовник

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Социальная адаптация для обучающихся по программе профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации разработана в соответствии с учебным планом по профессиям: 11554 Выжигальщик по дереву, 18103 Садовник, перечнем профессий для профессиональной подготовки рабочих кадров, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013 г. №513 (с изменениями на 25.04.2019г.), Профессионального стандарта 193 Специалист в области декоративного садоводства, утвержденного приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 2 сентября 2020 г. N 559н, рабочей программой воспитания ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Рассмотрена на заседании ПЦК дисциплин профессионального цикла
отделения технологий железнодорожного транспорта

протокол № _____ от «___» _____ 2022 г.

Председатель ПЦК _____ /Письмакова Е.Г./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Федякова Е.Г., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, УП, ПП)	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, УП, ПП)	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, УП, ПП)	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, УП, ПП)	10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 Социальная адаптация

Рабочая программа по дисциплине «Социальная адаптация» в учебном плане относится к циклу общепрофессиональных и базируется на знаниях общей и социальной психологии.

Рабочая программа состоит из 5 взаимосвязанных разделов:

Раздел № 1. «Введение»;

Раздел №2. «Я - социальное»;

Раздел № 3. «Хорошо - плохо»;

Раздел № 4. «Мир дома моего»;

Раздел № 5. «Психология конфликта»;

Данная структура обосновывается тем, что в разделе 1 происходит достижение частичного осознания подростком своего социального «Я», как носителя социальной роли.

В разделе 2 раскрывается конкретизация представлений о социальной значимости хорошего и плохого поведения.

В разделе 3 идет активизация социального образа представления подростка о себе в настоящем и будущем.

А в 4 разделе природа конфликтных ситуаций и их разрешение.

В результате изучения предмета *учащийся:*

должен осознать и понять:

- себя как носителя социальной роли;
- социальную значимость хорошего и плохого поведения;
- свой социальный образ
- возрастные особенности подростка и социальные особенности возраста.

должен быть способен:

- пользоваться приёмами и навыками общения в личной и профессиональной деятельности;
- управлять конфликтами и стрессами в процессе общения и профессиональной деятельности;
- представлять свои будущие нужды, будущую самостоятельную жизнь;
- сознавать свое места в социуме, выделять равных себе в социальном окружении;
- делать вывод о своей неповторимости и неповторимости любого другого человека.

При изучении предмета «Социальная адаптация» его теоретические положения и практические компетенции могут быть использованы обучающимися в их будущей профессиональной и общественной деятельности.

На занятиях необходимо использовать активные методы и формы обучения: индивидуальную работу сочетать с групповыми формами работы, использовать мультимедийное сопровождение, эвристические методы, дискуссии, методы проблемного изложения материала, цвет и музыкотерапию, и особое внимание – разрешению учащимися проблемных ситуаций.

Программа «Социальная адаптация» рассчитана на 48 часов.

Для осуществления текущего контроля проводятся тематические тесты, итоговый контроль осуществляется в форме дифференцированного зачёта.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Благоприятное развитие личности и успешность социализации учащегося с ограниченными возможностями во многом обеспечивается уровнем сформированности социальных навыков, среди которых важнейшими являются умения устанавливать межличностные отношения. У учащихся с ограниченными возможностями на всех этапах

процесса познания имеют место элементы недоразвития, а в некоторых случаях атипичное развитие психологических функций. В результате они получают неполные, искаженные представления об окружающем, их опыт крайне беден. У учащихся с ограниченными возможностями выражены недостатки внимания: малая устойчивость, трудности распределения внимания. Умственная отсталость проявляется не только в несформированности познавательной деятельности, но и в нарушении эмоционально-волевой сферы.

Обучающиеся с ограниченными возможностями предпочитают в работе легкий путь, не требующий волевых усилий. В их деятельности чаще наблюдается подражание и импульсивные поступки. У этих учащихся идет недоразвитие целенаправленной деятельности, несформированность навыков учебной деятельности, трудности самостоятельного планирования собственной деятельности, не критичность к своей работе, они плохо адаптируются к новым условиям.

Эти обучающиеся, как правило, недостаточно коммуникабельны, им присущи неадекватность реакций, неспособность глубоко осознать характер своих отношений с окружающими, соотнести свои конкретные личностные интересы с общими интересами коллектива. Обучающимся с ограниченными возможностями трудно общаться с незнакомыми и даже знакомыми людьми. Сравнительно легко вступив в контакт, они затрудняются в построении вопроса, просьбы т.к. бедный словарный запас, дефекты произношения затрудняют их общение, что в свою очередь отрицательно сказывается на процессе адаптации.

Умственная отсталость нарушает адаптационные способности личности вследствие стойкого расстройства функций головного мозга и в значительной степени изменяет социальное поведение человека. Отмеченные особенности развития влекут широкий спектр трудностей адаптации, таких как: нарушение процесса профессионального самоопределения в виде неадекватности выбора профессиональной деятельности в связи с ограниченными возможностями выбора и способов её осуществления (производственная дезадаптация); нарушение процесса социального самоопределения в виде ограничения социальных контактов из-за сужения круга и обеднения содержания общения (межличностная дезадаптация); сложности в семейной ориентации вследствие искажения полоролевых стереотипов и отсутствия чётких представлений о семье (семейная дезадаптация); снижение потенциала здоровья; несоответствие поведения индивида нормам и требованиям той системы общественных отношений, в которую он включается по мере своего социального развития и становления (общественная дезадаптация).

В задачи обучения и воспитания учащихся с ограниченными возможностями входит обеспечение адекватного взаимоотношения их с обществом, коллективом, осознанного выполнения социальных (и том числе и правовых) норм и правил. Социальная адаптация открывает учащимся с ограниченными возможностями возможность активного участия в общественно полезной жизни.

Предлагаемая разработка учебного курса нацелена на развитие ключевых компетенций, которые являются основанием для других, более конкретных и предметно ориентированных. Используются в повседневной жизни при осуществлении деятельности в области образования, на рабочем месте или при получении профессиональной подготовки. А также социальной компетентности учащихся, эффективному функционированию в обществе. Освоение учебного материала даст учащимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной части с миром внешним, другими людьми. Учащиеся смогут научиться моделировать своё будущее, принимать решения. Делать выбор и нести за него ответственность. Отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов	Кол-во часов при очной форме обучения			
	максимальная учебная нагрузка учащегося	всего	Лекционных аудиторных занятий	Практических (лабораторных)
Раздел № 1. Введение в предметное содержание по дисциплине «Социальная адаптация»				
1.1. Введение в предметное содержание по дисциплине «Социальная адаптация»	1	1	1	-
Всего:	1	1	1	-
Раздел № 2. «Я - социальное»				
2.1 Каков я на самом деле?	2	2	2	-
2.2 Кто - Я?	2	2	1	1
2.3 Моя индивидуальность	2	2	2	-
2.4 Точка опоры	2	2	1	1
2.5 Эмоции и чувства	2	2	2	-
2.6 Обида	2	1	-	1
2.7 Плохое настроение – как с ним бороться.	2	1	1	
2.8 Контрольный тест по разделу №2	1	1	1	-
Всего:	11	11	8	3
Раздел № 3. «Хорошо - плохо»				
3.1 Значимость хорошего и плохого поведения	2	2	2	-
3.2 Мои слабости	2	1	-	1
3.3 Мои проблемы	2	1	1	-
3.4 Мотивы наших поступков	1	1	1	-
3.5 Уверенное и неуверенное поведение	2	2	1	1
3.6 Как сказать нет	2	2	2	
3.7 Мои права и права других людей	2	2	2	-
Всего:	11	11	9	2
Раздел № 4. «Мир дома моего»				
4.1 Человек – уникальная, духовно – природная, саморазвивающаяся система.	1	1	1	-
4.2 Человек – система миров: духовно-нравственного, интеллектуального, сенсорного, физического.	1	1	1	-
4.3 Внутренний механизм саморазвития человека. Человек – система потребностей, способностей, сознания.	1	1	1	-
4.4 Люди значимые для меня	2	2	1	1

4.5 Окружающий мир – непрерывная саморазвивающаяся система отношений	2	2	2	-
4.6. Понятие и сущность общения	1	1	1	-
4.7 Понятие и сущность взаимоотношений.	1	1	1	-
4.8 Виды отношений: межличностные, общественные, профессиональные.	1	1	1	-
4.9 Управление отношениями.	2	2	1	1
4.10 Искусство успевать	2	2	2	-
4.11 Мечты и ценности	2	2	2	-
4.12 Искусство достигать	2	2	1	1
4.13 Моя и твоя ответственность	2	2	1	1
Всего:	16	20	12	4
Раздел № 5. «Психология конфликта»				
5.1 Понятие конфликта, его сущность. Классификация конфликтов	2	1	1	-
5.2 Особенности поведения человека в конфликте. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций	2	2	1	1
Всего:	4	3	2	1
Итоговый зачет	1	1		-
Итого за курс:	30	30	20	10

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ



Раздел № 1. Введение в предметное содержание по дисциплине «Социальная адаптация»

1.1 Введение в предметное содержание по дисциплине «Социальная адаптация». Знакомство. Психология как наука. Цели и задачи курса.

Раздел №2

2.1 Я – личность. Понятия: человек, индивид, личность. Определение личности. Принятие себя. Мои достоинства и недостатки.



Развитие основных компетенций:

-  коммуникативных
-  социокультурных

2.2 Кто – Я?

Теория «Я-концепция». Самооценка личности. Составляющие структуры личности: способности, характер, воля, потребности, мотивы.

Развитие основных компетенций:

-  коммуникативных
-  социокультурных

2.3 Моя индивидуальность. Темперамент как фундамент личности. Позиции личности. Самоотношение. Самоуважение.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ социокультурных

2.4 Точка опоры. Понятие чувства собственного достоинства. Социальная роль как совокупность ролевых ожиданий. Ролевое поведение. Уровень притязаний. Чувство собственной важности.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ социокультурных

2.5 Эмоции и чувства. Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ социокультурных

2.6 Обида. Практическое занятие. Отработка навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ социокультурных

2.7. Плохое настроение – как с ним бороться. Практическое занятие. Развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ социокультурных

Раздел №3 «Хорошо – плохо»

3.1 Значимость хорошего и плохого поведения.

Этические понятия «хорошо», «плохо». Понятие «добра». Понятие «зла». Ложь и обман. Правда, как высшая ценность. Честность. Проблема доверия. Аддиктивное поведение. Здоровый образ жизни.

Развитие основных компетенций:

✍ самосовершенствования

3.2 Мои слабости. Практическое занятие. Обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Развитие основных компетенций:

 самосовершенствования

3.3 Мои проблемы. Понятие достоинства. Реальные и потенциальные возможности развития личности. Типы ресурсов. Стресс. Классификация стрессовых ситуаций. Профилактика стрессов. Способы управления стрессами.

Развитие основных компетенций:

 коммуникативных

3.4 Мотивы наших поступков. Потребности и мотивы личности. Иерархическое строение мотивационной сферы личности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.

Развитие основных компетенций:

 ценностно-смысловых

3.5 Уверенное и неуверенное поведение. Уверенность как основа ответственного поведения. Невербальные признаки уверенного и неуверенного поведения. Формы уверенного и неуверенного поведения. Ситуации выбора стратегии из трех разных форм поведения.

Развитие основных компетенций:

 коммуникативных

3.6 Как сказать нет. Практическое занятие. Научить подростков отстаивать свои интересы в критических ситуациях. Познакомить с тремя неотъемлемыми правами личности. Обучить психологическим техникам сопротивления давлению.

Развитие основных компетенций:

 коммуникативных

3.7 Мои права и права других людей. Понятие права. Права человека. Принципы взаимодействия с другими людьми.

Развитие основных компетенций:

 коммуникативных

 ценностно-смысловых

Раздел №4 «Мир дома моего»

4.1 Человек – уникальная, духовно – природная, саморазвивающаяся система. Человек как природный, уникальный, саморазвивающийся механизм.

Развитие основных компетенций:

 ценностно-смысловых

4.2 Человек – система миров: духовно-нравственного, интеллектуального, сенсорного, физического.

Развитие основных компетенций:

 ценностно-смысловых

4.3 Внутренний механизм саморазвития человека. Человек – система потребностей, способностей, сознания.

Развитие основных компетенций:

✍ ценностно-смысловых

4.4 Люди значимые для меня. Любовь как чувство и деятельная способность. Различия мужской и женской психологии. Понятие семьи. Функции семьи. Важность семьи в развитии личности человека.

Развитие основных компетенций:

✍ ценностно-смысловых

4.5 Окружающий мир – непрерывная саморазвивающаяся система отношений. Внешний механизм саморазвития человека. Взаимодействие человека с окружающей средой.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ ценностно-смысловых

4.6 Понятие и сущность общения. Понятие об общении. Стороны общения. Общение как обмен информацией, Общение как межличностное взаимодействие. Общение как понимание людьми друг друга.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ ценностно-смысловых

4.7 Понятие и сущность взаимоотношений. Интерактивная сторона общения – характеристика компонентов общения, связанная с взаимодействием людей. Межличностное взаимодействие. Дружба.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

✍ ценностно-смысловых

4.8 Виды взаимодействий: межличностные, общественные, профессиональные. Понятие о взаимодействии, контакте как основной единице анализа общения. Структура межличностного взаимодействия. Сценарии и механизмы взаимодействия. Виды взаимодействия. Модели кооперативного и конфликтного взаимодействия. Стратегии поведения участников взаимодействия: содействие, противодействие и уклонение от взаимодействия в общении. Ролевое взаимодействие.

Развитие основных компетенций:

✍ коммуникативных

4.9 Управление отношениями. Стили общения. Приемы активного слушания. Факторы, влияющие на первое впечатление. Стратегии взаимопонимания. Понятие о персональном пространстве. Манипуляции в общении. Зачем человек прибегает к

манипуляции. Распознавание манипуляций и защита от манипуляций. Средства и механизмы манипулятивного поведения. Основные приемы и техники.

Развитие основных компетенций:

✍ социального взаимодействия

4.10 Искусство успевать. Понятие рационального использования времени. Понятие важность дела. Распределение времени в зависимости от важности дела.

Развитие основных компетенций:

✍ самосовершенствования

4.11 Мечты и ценности. Понятие потребность. Соответствие между целями на будущее и реальными потребностями. Психологические механизмы самопрограммирования. Понятие ценность.

Развитие основных компетенций:

✍ самосовершенствования

4.12 Искусство достигать. Определение проблемы. Определение основной цели. Шаги постановки цели. Процесс решения проблемы. Принятие решения. Действие и оценка результатов.

Развитие основных компетенций:

✍ самосовершенствования

4.13 Моя и твоя ответственность. Понятие личной ответственности. Ответственность за свои поступки, убеждения. Понятия поступок и проступок. Свобода и ответственность. Перед кем и за что ответственен человек.

Развитие основных компетенций:

✍ гражданственности

Раздел №5 «Психология конфликта»

5.1 Понятие конфликта, его сущность. Классификация конфликтов. Понятие конфликта и конфликтной ситуации. Структура конфликтной ситуации. Причины конфликтов. Функции и границы конфликтов. Типы конфликтов.

Развитие основных компетенций:

✍ способность разрешать конфликты и смягчать разногласия;

✍ способность эффективно работать в качестве подчиненного

5.2 Особенности поведения человека в конфликте. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций. Сущность управления конфликтом. Технология предупреждения конфликтов: изменение отношения к ситуации, приемы влияния на оппонентов и др. Толерантность в конфликтной ситуации. Стресс и предупреждение конфликта. Методы разрешения конфликтов. Психологические механизмы разрешения конфликтов. Психологическая совместимость. Завершение конфликтов: формы, условия, этапы. Завершение конфликтов: основные тактики воздействия на

оппонента в конфликте. 17 шагов в разрешении межличностных конфликтов. Понятия «третья сторона», «посредничество». Посредническая деятельность.

Развитие основных компетенций:

- ✍ способность слушать других людей и принимать во внимание то, что они говорят
- ✍ способность разрешать конфликты и смягчать разногласия.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела	Наименование практических занятий
1	2
Раздел №2	2.2 Кто – Я
	2.4 Точка опоры
	2.6 Обида
	2.7 Как справиться с плохим настроением
Раздел №3	3.2 Мои слабости
	3.5 Уверенное не уверенное поведение
	3.7 Как сказать нет
Раздел №4	4.3 Люди значимые для меня
	4.8 Управление отношениями
	4.11 Искусство достигать
	4.12 Моя и твоя ответственность
Раздел №5	5.2 Методы разрешения конфликтных ситуаций
Всего:	10 часов

Список литературы

1. Акатов Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями. М., 2015. – 368с.
2. Аксёнова Л. И., Архипов Б. А., М. И. Белякова и другие. Специальная педагогика. / Под ред. Н. М. Назаровой. – 2-изд. М., 2010. – 400с.
3. Вазина К.Я. Природно-рефлексивная технология саморазвития человека. Изд-во: М.- гос. ун-т печати, 2012. – 145 с.
4. Вазина К.Я., Отвагина Н.Е., Казакова В.Н., Романова К.А. Непрерывное профессиональное саморазвитие кадров образовательного учреждения. – Н.Новгород, изд-во ВИПИ, 2004. – 168 с.
5. Горденчук В. Г., Стародубина Е. М., Бобкова Д. В. Современные подходы к определению и оценке готовности к самостоятельной жизни // Социальная группа инвалидов в системе формального и неформального образования. СПб., 2007.
6. Девяткова Т. А., Кочетова Л. Л., Петрикова Н. Г. и другие. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида М., 2003. – 304с.
7. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство – СПб, : Речь, 2006. – 391с.
8. Коробейников И. А. Нарушения развития и социальная адаптация. – М., 2008 – 192с.
9. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2004, - 160с.

