

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

СОГЛАСОВАНО:

генеральный директор

ООО «Грант»

 В.Ю. Осипов

« 28 » 04 2021 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

« 28 » 04 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и
социально-бытовая адаптация
профессия 33.014 Пекарь, Повар судовой

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация разработана для реализации программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации обучающихся по профессии 33.014 Пекарь, Повар судовой на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочей профессии ЕТКС, Пекарь 3 разряд и Профессионального стандарта 33.014 Пекарь, утвержденного приказом Минтруда России от 01.12.2015 №914н.

Рассмотрена на заседании ПЦК Дисциплин общепрофессионального цикла водного транспорта и профессионального обучения,

протокол № 9 от « 21 » апреля 2021 г.

Председатель ПЦК  /Науманова С.Ж./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Куксова М.В. - преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 01. Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы профессиональной подготовки и социальной адаптации по профессиям Повар судовой, 33.014 Пекарь.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 01. Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины *обучающийся должен уметь:*

- анализировать ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения, предвидеть последствия поведения окружающих, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;
- адекватно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;
- использовать навыки построения эффективных взаимоотношений в коллективе;
- сознательно регулировать собственное поведение, учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении;
- использовать навыки самопрезентации в разговоре с работодателем.

В результате освоения учебной дисциплины *обучающийся должен знать:*

- основные понятия профессиональной ориентации и адаптации на рабочем месте;
- основы теории межличностного взаимодействия;
- мотивы социального поведения человека;
- пути выхода из конфликтных ситуаций;
- понятия стресса и его влияния на здоровье;
- способы поиска работы;
- принципы адаптации на рабочем месте;
- понятия: социальные роли; социальный статус, социальные нормы.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 26 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 01. Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>26</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>16</i>
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел №1. Предмет и задачи дисциплины		
Тема 1.1. Введение. Предмет и задачи дисциплины.	Содержание учебного материала: Основные понятия дисциплины: адаптация, социальная адаптация, профессиональная адаптация, социализация. Виды адаптации. Стадии социальной адаптации. Стратегии социальной адаптации.	2
Раздел №2. Психологические аспекты в деловом общении		
Тема 2.1. Средства общения. Коммуникативная сторона общения.	Содержание учебного материала: Общение как коммуникация. Вербальные и невербальные средства общения. Коммуникативные барьеры: барьеры непонимания; барьеры социально-культурного различия; барьеры отношения. Практическое занятие №1 «Диагностика общительности. Коммуникабельность». Тренинговые упражнения. Позиции в общении. Тесты на определение уровня коммуникабельности «Какой я общительный?» (глазами других) и на оценку сочетания проявлений «Я состояний». Диагностика по тестам: Три Я в поведении. Насколько вы общительны? Интересно ли с тобой общаться?	2
Раздел №3. Личность и ее индивидуальные особенности	Практическое занятие №2 «Вербальные и невербальные средства общения». Анализ невербальных средств общения (поза, мимика, жесты) по иллюстрациям. Определение уровня владения невербальными компонентами в процессе делового общения. Диагностика по тесту: «Каков Ваш уровень владения невербальными компонентами в процессе делового общения?» или «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?» «Техники «активного слушания» и «Я-сообщения». Тренинговые упражнения. Алгоритм активного слушания. Диагностика по тесту «Оцените свое умение слушать».	2
Тема 3.1. Способности - важное условие успеха в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала: Определение способностей. Доказательство врожденности способностей. Виды способностей. Одаренность. Талантливость. Практическое занятие №3 «Диагностика темперамента и характера». Диагностика по тестам: Методика диагностики типа акцентуации характера Прутченкова А.С. и Сяялова А.А. и опросник Айзенка по определению темперамента.	2
Раздел №4. Конфликты в деловом общении		

<p>Тема 4.1. Конфликт. Типы конфликтов. Стратегия поведения в конфликтах.</p>	<p>Содержание учебного материала: Понятие «конфликт». Конфликт и его структура. Типы социального конфликта. Межличностные конфликты. Причины конфликтов и стадии их протекания. Конфликтоген. Типы конфликтогенов. Способы регулирования конфликта в зависимости от ситуации и других объективных факторов. Стратегия поведения людей в конфликтных ситуациях по К.Томасу.</p> <p>Практическое занятие №4 «Преодоление и профилактика конфликтов».</p> <p>Моделирование стилей эффективного поведения в коллективе. Разрешение конфликтных ситуаций в ролевых играх. Алгоритм решения конфликтов. Тактические приемы поведения в конфликтной ситуации Н.М.Власова. Способы предупреждения конфликтов.</p> <p>Практическое занятие №5 «Стресс. Способы борьбы со стрессом».</p> <p>Понятие стресса. Признаки, причины и стадии развития стресса. Стресс и его влияние на здоровье. Релаксационные техники. Ауторегуляция дыхания.</p> <p>Тест на оценку стрессоустойчивости «Стресс или подвержены ли Вы стрессу?»</p> <p>Способы выхода из состояния острого стресса.</p>	<p>2</p>
<p>Раздел №5. Профессиональная направленность и трудовая деятельность</p>		
<p>Тема 5.1. Профессиональная этика. Деловой этикет.</p>	<p>Содержание учебного материала: Общие сведения об этической культуре. Этика. Мораль. Категории этики. Этика делового общения. Общечеловеческие и профессиональные моральные нормы. Деловой этикет. Заповеди делового этикета Д.Ягера. Словесный этикет в деловом общении. Культура речи.</p> <p>Практическое занятие №6 «Диагностика личных и профессиональных склонностей».</p> <p>Профессиограмма. Профориентационное тестирование (изучение уровня интеллектуального развития, основных личностных особенностей, уровня развития деловых качеств, прогноз успешности в профессиональном обучении, освоении нового вида деятельности). Тесты: Дж. Голланда на определение профессиональной направленности личности, Беннета на понимание техники (механической понятливости), методика «Интеллектуальная лабильность».</p> <p>Практическое занятие №7 «Пути поиска работы. Имидж и самопрезентация».</p> <p>Способы активного поиска работы. Телефонное интервью. Собеседование при устройстве на работу. Резюме. Имидж и самопрезентация в разговоре с работодателем. Самопрезентация.</p>	<p>2</p>
<p>Зачёт</p>		<p>2</p>
	<p>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</p>	<p>26</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины ОП. 01. Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация предусмотрен учебный кабинет социальных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

интерактивная доска; методическая литература; постеры, плакаты, дидактический материал.

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедийная установка; проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основной источник:

1. - Столяренко Л.Д. Психология общения: учебник для СПО. – М.: Издательство «Феникс», 2016 (25)

Дополнительные источники:

1. Панфилова, А.П. Теория и практика общения [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений / А.П. Панфилова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
2. Садовская В.С. Психология общения: учебник и практикум для СПО – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 169 с.
3. Кузин, Ф.А. Деловое общения [Текст]: Практическое пособие / Ф.А. Кузин.- 6-е изд., перераб. и доп. – М., 2009. – 320 с.
4. Лабунская, В.А. Невербальное поведение [Текст] / В.А. Лабунская. - Ростов-на-Дону, 2010.
5. Немов, Р.С. Общая психология. В 3 т. Т.2. Познавательные процессы и психические состояния [Текст]: учебник / Р.С. Немов. - М.: Издательство Юрайт, 2011. – 1007 с.
6. Ниренберг, Дж., Читать человека как книгу [Текст] /Дж. Ниренберг, Г. Калеро. - М., 2009.
7. Зарецкая, Е.Н. Деловое общение [Текст]: учебник в двух томах. Том 2/ Е.Н. Зарецкая. М.: Проспект, 2016. - 680 с.
8. Пиз, А. Новый язык телодвижений. Расширенная версия. [Текст] / А. Пиз., Б. Пиз. - М: Эксмо, 2013.
9. Самоукина, Н. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни [Текст] /Н. Самоукина // Карьера. 2009. С. 40-45.
10. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: Учебное пособие / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2009. - 736 с.
11. Шейнов, В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение [Текст] / В.П. Шейнов. – Мн.: Амалфея, 1997. - 288 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • анализировать ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения, предвидеть последствия поведения окружающих, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации; 	Психологическое тестирование. Решение ситуационных задач. Деловая игра.
<ul style="list-style-type: none"> • адекватно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям; 	Анализ по иллюстрациям. Психологическое тестирование. Деловая игра.
<ul style="list-style-type: none"> • использовать навыки построения эффективных взаимоотношений в коллективе; 	Психологическое тестирование. Ролевые игры.
<ul style="list-style-type: none"> • сознательно регулировать собственное поведение, учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении; 	Психологическое тестирование. Решение ситуационных задач.
<ul style="list-style-type: none"> • использовать навыки самопрезентации в разговоре с работодателем. 	Психологическое тестирование. Решение производственных ситуационных задач.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> • основные понятия профессиональной ориентации и адаптации на рабочем месте; 	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.
<ul style="list-style-type: none"> • основы теории межличностного взаимодействия; 	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.
<ul style="list-style-type: none"> • мотивы социального поведения человека; 	Устный опрос.
<ul style="list-style-type: none"> • пути выхода из конфликтных ситуаций; 	Устный опрос. Тестирование.
<ul style="list-style-type: none"> • понятия стресса и его влияния на здоровье; 	Устный опрос.
<ul style="list-style-type: none"> • способы поиска работы; 	Устный опрос.
<ul style="list-style-type: none"> • принципы адаптации на рабочем месте; 	Устный опрос.
<ul style="list-style-type: none"> • понятия: социальные роли; социальный статус, социальные нормы. 	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.