

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

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель генерального директора  
ЗАО «Экспериментальная судостроительная верфь»



*[Signature]*  
«27» апреля 2022 г.

А.В.Бобырь

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

*[Signature]* Н.Ф. Борзенко  
«27» апреля 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

профессия 40.200 Слесарь механосборочных работ, 40.002 Сварщик ручной дуговой сварки плавящим покрытым электродом

Тюмень 2022

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 на основании профессионального стандарта 40.200 Слесарь механосборочных работ, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 июля 2019 года N 465н и профессионального стандарта 40.002 Сварщик ручной дуговой сварки, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 ноября 2013 года N 701н.

Рассмотрена на заседании ПЦК дисциплин общепрофессионального цикла водного транспорта и профессионального обучения

протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Науманова С.Ж./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Жукова Н.М. – преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация является частью образовательной программы профессиональной подготовки и социальной адаптации по профессиям 40.200 Слесарь механосборочных работ, 40.002 Сварщик ручной дуговой сварки плавящим покрытым электродом.

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

ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

<b>уметь</b>	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
<b>знать</b>	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

## **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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>34</b>
в том числе:	
практические занятия	18
лекционные занятия	16
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>	

## 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
<b>Раздел №1. Предмет и задачи дисциплины</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Предмет и задачи дисциплины.	<b>Содержание учебного материала:</b> Основные понятия дисциплины: адаптация, социальная адаптация, профессиональная адаптация, социализация. Виды адаптации. Стадии социальной адаптации. Стратегии социальной адаптации.	2
<b>Раздел №2. Психологические аспекты в деловом общении</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Восприятие в процессе общения. Перцептивная сторона общения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятие общения. Виды общения. Функции общения. Структура общения. Роль восприятия в процессе общения. Понимание в процессе общения. Типология личности по особенностям восприятия. Психологические механизмы восприятия.	2
<b>Тема 2.2.</b> Общение как взаимодействие. Интерактивная сторона общения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Типология собеседников. Интерактивная сторона общения. Позиции в общении с точки зрения трансактного анализа Э.Берна. Формы транзакций.	2
<b>Тема 2.3.</b> Средства общения. Коммуникативная сторона общения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Общение как коммуникация. Вербальные и невербальные средства общения. Коммуникативные барьеры: барьеры непонимания; барьеры социально-культурного различия; барьеры отношения.	2
	<b>Практическая работа №1</b> «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? «Техники «активного слушания» и «Я-сообщения»». Тренинговые упражнения. Алгоритм активного слушания. Диагностика по тесту «Оцените свое умение слушать».	2
	<b>Практическая работа №2</b> «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?»	2
<b>Раздел №3. Личность и ее индивидуальные особенности</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Темперамент. Типы темперамента. Характер и воля.	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятие «темперамент». Свойства темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента: холерический, сангвинистический, флегматический, меланхолический. Определение характера. Проявление характера. Основные этапы волевого процесса. Основные волевые качества человека.	2
	<b>Практическая работа №3</b> «Диагностика темперамента».	2

	Опросник Айзенка по определению темперамента.	
	<b>Практическая работа №4</b> «Диагностика характера». Диагностика типа акцентуации характера Пругченкова А.С. и Сиялова А.А.	2
<b>Раздел №4. Конфликты в деловом общении</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Конфликт. Типы конфликтов. Стратегия поведения в конфликтах.	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	2
	<b>Практическая работа №5</b> «Преодоление и профилактика конфликтов». 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.	2
	<b>Практическая работа №6</b> «Стресс. Способы борьбы со стрессом». Понятие стресса. Признаки, причины и стадии развития стресса. Стресс и его влияние на здоровье. Релаксационные техники. Ауторегуляция дыхания. Тест на оценку стрессоустойчивости «Стресс или подвержены ли Вы стрессу?» Способы выхода из состояния острого стресса.	2
<b>Раздел №5. Профессиональная направленность и трудовая деятельность</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Профессиональная этика. Деловой этикет.	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	2
	<b>Практическая работа №7</b> «Диагностика личных и профессиональных склонностей». 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».	2
	<b>Практическая работа №8</b> «Пути поиска работы. Имидж и самопрезентация». Способы активного поиска работы. Телефонное интервью. Собеседование при устройстве на работу. Резюме. Имидж и самопрезентация в разговоре с работодателем. Самопрезентация.	2
	<b>Практическая работа №9</b> «Адаптация на рабочем месте. Корпоративное поведение в команде». Способы адаптации на рабочем месте. Требования к личности молодого специалиста для успешной работы в команде. Выработка навыков поведения в коллективе (команде). Правила корпоративного поведения в команде. Групповая работа.	2
<b>Зачёт</b>		2
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>34</b>

### **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 имеется 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.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

##### **Дополнительные источники:**

1. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения [Текст]: учебник для нач. проф. образования / Г.М. Шеламова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.
2. Кузин Ф.А. Культура делового общения [Текст]: Практическое пособие / Ф.А. Кузин. - 6-е изд., перераб. и доп. – М., 2009. – 320 с.
3. Лабунская В.А. Невербальное поведение [Текст] / В.А. Лабунская. - Ростов-на-Дону, 2010.
4. 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.
5. Ниренберг Дж., Читать человека как книгу [Текст] / Дж. Ниренберг, Г. Калеро. - М., 2009.
6. Панфилова А.П. Теория и практика общения [Текст]: учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений / А.П. Панфилова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 288 с.
7. Пиз А. Новый язык телодвижений. Расширенная версия. [Текст] / А. Пиз, Б. Пиз. - М: Эксмо, 2013.
8. Самоукина Н. Пожиратель нервов, или Стресс по жизни [Текст] /Н. Самоукина // Карьера. 2009. С. 40-45.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии [Текст]: Учебное пособие / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2009. - 736 с.
10. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение [Текст] / В.П. Шейнов. – Мн.: Амалфея, 1997. - 288 с.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Вопросы психологии: <http://www.voppsy.ru/>
2. Психологический центр «Адалин»: <http://adalin.mospsy.ru/>
4. Справочник педагога-психолога: <https://e.psihologsh.ru/>
5. Мир психологии: [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psyhologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content)

#### 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)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>		
анализировать ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения, предвидеть последствия поведения окружающих, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;	- анализирует поведение людей, находит причины определённого поведения, предвидит последствия поведения окружающих.	Психологическое тестирование. Решение ситуационных задач. Деловая игра.
адекватно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;	- умеет анализировать и оценивать состояния и чувства людей по их невербальным проявлениям.	Анализ по иллюстрациям. Психологическое тестирование. Деловая игра.
использовать навыки построения эффективных взаимоотношений в коллективе;	- демонстрирует навыки работы в коллективе.	Психологическое тестирование. Ролевые игры.
сознательно регулировать собственное поведение, учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении;	- контролирует собственное поведение, учитывая чувства, интересы других людей.	Психологическое тестирование. Решение ситуационных задач.
использовать навыки самопрезентации в разговоре с работодателем.	- владеет навыками самопрезентации.	Психологическое тестирование. Решение производственных ситуационных задач. Деловая игра.
<b>Знания:</b>		
основные понятия профессиональной ориентации и адаптации на рабочем месте;	- перечисляет основные понятия адаптации на рабочем месте	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.
основы теории межличностного взаимодействия;	- знает теорию транзактного анализа Э.Берна.	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.
мотивы социального поведения человека;	- ориентируется в мотивах социального поведения человека.	Устный опрос.
пути выхода из конфликтных ситуаций;	- знает источники и причины возникновения конфликтов; - называет приемы предупреждения конфликтных ситуаций; - знает этапы управления конфликтом.	Устный опрос. Тестирование.
понятие стресса и его влияние на	- понимает сущность	Устный опрос.

здоровье;	понятия «стресс», оценивает его влияние на здоровье человека.	Тестирование.
способы поиска работы;	- перечисляет пути поиска работы; - знает нормы делового этикета при самопрезентации во время собеседования.	Устный опрос. Тестирование.
принципы адаптации на рабочем месте;	- перечисляет принципы адаптации на рабочем месте.	Устный опрос.
понятия: социальные роли; социальный статус, социальные нормы.	- перечисляет социальные роли человека; - знает стадии социальной адаптации.	Устный опрос. Проработка конспектов занятий. Тестирование.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания:</b>		
ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	- предупреждает социально опасное поведение окружающих; - демонстрирует неприятие к социально- опасному поведению окружающих.	Устный опрос. Решение ситуационных задач. Психологическая диагностика.
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	- проявляет заботу о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности; - обрабатывает, структурирует, передает, хранит информацию с помощью мультимедийных средств информационно- коммуникативных технологий.	Устный опрос. Промежуточная аттестация в форме зачета.