

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

СОГЛАСОВАНО:

Шеф-повар

ООО «Гарден»

 Д.В. Матушак

« 27 » апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 27 » апреля 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

профессия Повар судовой, Пекарь

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 профессиям Повар судовой, Пекарь на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочей профессии ЕТКС, Пекарь 3 уровень и Профессионального стандарта 33.014 Пекарь, утвержденного приказом Минтруда России от 01.12.2015 № 914н, Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»

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	5-7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9-10

## 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 Повар судовой, Пекарь.

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

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения 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;
- понятие «стресс» и его влияние на здоровье;
- способы поиска работы;
- принципы адаптации на рабочем месте;
- понятия: социальные роли; социальный статус, социальные нормы.

*Личностные результаты реализации программы воспитания:*

- ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
- ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций, и ценностей многонационального российского государства.

## 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 (всего)</b>	<b>26</b>
в том числе:	
практические занятия	16
теоретические занятия	10
<b>Промежуточная 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>		
Тема 1.1. 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>		
Тема 2.1. 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>Практическое занятие №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?	2
	<b>Практическое занятие №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?» «Техники «активного слушания» и «Я-сообщения». Тренинговые упражнения. Алгоритм активного слушания. Диагностика по тесту «Оцените свое умение слушать».	2
<b>Раздел №3. Личность и ее индивидуальные особенности</b>		
Тема 3.1. Темперамент. Характер.	<b>Практическое занятие №3</b> «Диагностика темперамента». Опросник Айзенка по определению темперамента. Характеристика типов темперамента.	2
	<b>Практическое занятие №4</b> «Диагностика характера». Диагностика типа акцентуации характера Прутченкова 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.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №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.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №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.	<b>2</b>	
<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.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №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».	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №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.	<b>2</b>	
		<b>Зачёт</b>	<b>2</b>
		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>26</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение обучения:

Для реализации программы учебной дисциплины ОП. 01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация имеется учебный кабинет социальных дисциплин, оснащенный **оборудованием**:

- 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 в библиотечном фонде образовательной организации имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в учебном процессе.

#### 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. Столяренко Л.Д. Психология общения: учебник для СПО. – М.: Издательство «Феникс», 2016.
12. Шейнов, В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение [Текст] / В.П. Шейнов. – Мн.: Амалфея, 1997. - 288 с.

#### Интернет-ресурсы:

1. Луговский В. А. Психология профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие. – Краснодар: КубГАУ, 2015. — Режим доступа: <http://kubsau.ru/upload/iblock/bbe/bbe113e611f5812d04f6401d31aa3151.pdf>, свободный;
2. Мокроносов, А. Г. Конкуренция и конкурентоспособность [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал ун-та, 2014. Режим доступа: [http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28814/1/978-5-7996-1098-2\\_2014.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28814/1/978-5-7996-1098-2_2014.pdf), свободный.



#### 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>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения, предвидеть последствия поведения окружающих, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;</li> </ul>	- анализирует поведение людей, находит причины определённого поведения, предвидит последствия поведения окружающих.	Психологическое тестирование. Решение ситуационных задач. Деловая игра.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;</li> </ul>	- умеет анализировать и оценивать состояния и чувства людей по их невербальным проявлениям.	Анализ по иллюстрациям. Психологическое тестирование. Деловая игра.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать навыки построения эффективных взаимоотношений в коллективе;</li> </ul>	- демонстрирует навыки работы в коллективе.	Психологическое тестирование. Ролевые игры.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сознательно регулировать собственное поведение, учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении;</li> </ul>	- контролирует собственное поведение, учитывая чувства, интересы других людей.	Психологическое тестирование. Решение ситуационных задач.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать навыки самопрезентации в разговоре с работодателем.</li> </ul>	- владеет навыками самопрезентации.	Психологическое тестирование. Решение производственных ситуационных задач. Деловая игра.
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия профессиональной ориентации и адаптации на рабочем месте;</li> </ul>	- перечисляет основные понятия адаптации на рабочем месте	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы теории межличностного взаимодействия;</li> </ul>	- знает теорию трансактного анализа Э.Берна.	Устный опрос. Проработка конспектов занятий.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• мотивы социального поведения человека;</li> </ul>	- ориентируется в мотивах социального поведения человека.	Устный опрос.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пути выхода из конфликтных ситуаций;</li> </ul>	- знает источники и причины возникновения конфликтов; - называет приемы предупреждения конфликтных ситуаций; - знает этапы управления конфликтом.	Устный опрос. Тестирование.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие стресса и его влияние на здоровье;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимает сущность понятия «стресс», оценивает его влияние на здоровье человека.</li> </ul>	Устный опрос. Тестирование.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы поиска работы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечисляет пути поиска работы;</li> <li>- знает нормы делового этикета при самопрезентации во время собеседования.</li> </ul>	Устный опрос. Тестирование.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• принципы адаптации на рабочем месте;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечисляет принципы адаптации на рабочем месте.</li> </ul>	Устный опрос.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятия: социальные роли; социальный статус, социальные нормы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечисляет социальные роли человека;</li> <li>- знает стадии социальной адаптации.</li> </ul>	Устный опрос. Проработка конспектов занятий. Тестирование.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует приверженность к родной культуре, исторической памяти, родному народу, малой родине;</li> <li>- принимает ценности иной культуры.</li> </ul>	Устный опрос. Решение ситуационных задач.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп;</li> <li>- транслирует, проявляет культурные традиции и ценности многонационального российского государства.</li> </ul>	Устный опрос. Промежуточная аттестация в форме зачета.