



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

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель генерального директора  
ОАО «Экспериментальная  
судоверфь»  
 А.В.Бобырь

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
 Н.Ф. Борзенко  
« 19 » 04 2023 г.

« 19 » 04 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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


профессия 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из пластмасс

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая разработана для реализации программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации разработана на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочим профессиям 418466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из пластмассы, приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013 г. №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 «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Науманова С.Ж./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Зелинская Ю.Ю. – 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 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из пластмасс.

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 рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Уметь	Знать
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	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.
<b>Личностные результаты обучающихся</b>	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	
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.	

## 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
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>34</b>
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	18
Промежуточная аттестация в форме зачёта 1 семестр	

## 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 трансакций.	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	2

	уровень владения невербальными компонентами в процессе делового общения?» или «Понимаете ли вы язык мимики и жестов?»	
<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». Опросник Айзенка по определению темперамента.	2
	<b>Практическая работа №4</b> «Диагностика характера». Диагностика по тестам: Методика диагностики 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.	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».	2

	<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><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.</p>	<b>2</b>
	<p><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.</p>	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме зачёта		<b>2</b>
<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 дисциплины имеется учебный кабинет социально-экономических 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
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.

##### **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**

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.	Оценка результатов психологического тестирования. Оценивание правильности решения 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. Оценка результатов психологического тестирования. Деловая игра.
использовать навыки построения эффективных взаимоотношений в коллективе;	- демонстрирует навыки работы в коллективе.	Оценка результатов психологического тестирования. 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.	Оценка результатов психологического тестирования. Решение ситуационных задач.
использовать навыки самопрезентации в разговоре с работодателем.	- владеет навыками самопрезентации.	Оценка результатов психологического тестирования. Оценивание правильности решения ситуационных задач.
<b>Знания:</b>		
основные понятия профессиональной ориентации и адаптации на рабочем месте;	- перечисляет основные понятия адаптации на рабочем месте	Оценка устных ответов обучающихся по темам. Проработка конспектов занятий.
основы теории межличностного взаимодействия;	- знает теорию трансактного анализа Э.Берна.	Оценка устных ответов обучающихся по темам. Проработка конспектов занятий.
мотивы социального поведения человека;	- ориентируется в мотивах социального поведения человека.	Оценка устных ответов обучающихся по темам.
пути выхода из конфликтных ситуаций;	- знает источники и причины возникновения конфликтов; - называет приемы предупреждения конфликтных ситуаций;	Оценка устных ответов обучающихся по темам. Оценка результатов тестирования в ходе зачета по разделам.

	- знает этапы управления конфликтом.	
понятия стресса и его влияния на здоровье;	- понимает сущность понятия «стресс», оценивает его влияние на здоровье человека.	Оценка устных ответов обучающихся по темам.
способы поиска работы;	- перечисляет пути поиска работы; - знает нормы делового этикета при самопрезентации во время собеседования.	Оценка устных ответов обучающихся по темам.
принципы адаптации на рабочем месте;	- перечисляет принципы адаптации на рабочем месте.	Оценка устных ответов обучающихся по темам.
понятия: социальные роли; социальный статус, социальные нормы.	- перечисляет социальные роли человека; - знает стадии социальной адаптации.	Оценка устных ответов, обучающихся по темам. Проработка конспектов занятий.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания:</b>		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	- осознает себя гражданином и защитником великой страны.	Оценка устных ответов обучающихся. Оценивание практических работ. Оценивание правильности решения ситуационных задач.
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.	Оценка результатов психологического тестирования. Оценка устных ответов обучающихся. Оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета.