

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

СОГЛАСОВАНО

Директор предприятия ООО «Ваш
сомелье»



Е.С.Каменских

«19» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора
по учебно-производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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


профессия Повар судовой, 16472 Пекарь

Тюмень 2023

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 основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационной характеристики по рабочей профессии Повар судовой 4 разряд, Пекарь 3-4 разряд 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 «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	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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.

Код	Личностные результаты
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.

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
-------	---

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)	26
в том числе:	
практические занятия	16
теоретические занятия	10
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.	2
	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
	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
Раздел №3. Личность и ее индивидуальные особенности		
Тема 3.1. Темперамент. Характер.	Практическое занятие №3 «Диагностика темперамента». Опросник Айзенка по определению темперамента. Характеристика типов темперамента.	2
	Практическое занятие №4 «Диагностика характера». Диагностика типа акцентуации характера Прутенкова А.С. и Сиялова А.А.	2
Раздел №4. Конфликты в деловом общении		
Тема 4.1. Конфликт. Типы конфликтов. Стратегия поведения в	Содержание учебного материала: Понятие «конфликт». Конфликт и его структура. Типы социального конфликта. Межличностные	2

конфликтах.	<p>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 №5 «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>	2
	<p>Практическое занятие №6 «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>	2
Раздел №5. Профессиональная направленность и трудовая деятельность		
<p>Тема 5.1. Профессиональная этика. Деловой этикет.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>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>	2
	<p>Практическое занятие №7 «Диагностика личных и профессиональных склонностей».</p> <p>Профессиограмма. Профорientационное 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>	2
	<p>Практическое занятие №8 «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.</p>	2
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка		26

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.

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, свободный.

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
Умения:		
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.
Знания:		
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 здоровье;	- понимает сущность понятия «стресс», оценивает его влияние на здоровье человека.	Устный опрос. 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
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.	- демонстрирует приверженность к родной культуре, исторической памяти, родному народу, малой родине; - принимает ценности иной культуры.	Устный опрос. Решение ситуационных задач
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.	- проявляет уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп; - транслирует, проявляет культурные традиции и ценности многонационального российского государства.	Устный опрос. Промежуточная аттестация в форме зачета