

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



СОГЛАСОВАНО

Директор предприятия ООО
«Бруклин Боул Остров»
_____ М.О.Коблова

«24» апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

_____ Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

профессия Повар судовой, 16472 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 разработана на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

Рассмотрена на заседании ПЦК дисциплин общепрофессионального цикла водного транспорта и профессионального обучения
протокол № 9 от «24» апреля 2024 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 среднего профессионального образования и социальной адаптации по профессиям Повар судовой, 16472 Пекарь.

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

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
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; понятие «стресс» и его влияние 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

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: 1.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: 2.Общение как коммуникация. Вербальные и невербальные средства общения. Коммуникативные барьеры: барьеры непонимания; барьеры социально-культурного различия; барьеры отношения.	2
	3.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
	4.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.	5.Практическое занятие №3 «Диагностика темперамента». Опросник Айзенка по определению темперамента. Характеристика типов темперамента.	2
	6.Практическое занятие №4 «Диагностика характера». Диагностика типа акцентуации характера Прутченкова А.С. и Сиялова А.А.	2
Раздел №4. Конфликты в деловом общении		
Тема 4.1. Конфликт. Типы конфликтов. Стратегия поведения в конфликтах.	Содержание учебного материала: 7.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.	2

	Стратегия поведения людей в конфликтных ситуациях по К.Томасу.	
	8.Практическое занятие №5 «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
	9.Практическое занятие №6 «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
Раздел №5. Профессиональная направленность и трудовая деятельность		
Тема 5.1. Профессиональная этика. Деловой этикет.	Содержание учебного материала: 10.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
	11.Практическое занятие №7 «Диагностика личных и профессиональных склонностей». 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».	2
	12.Практическое занятие №8 «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.	2
13.Зачёт		2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка		26

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация

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, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация

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
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.