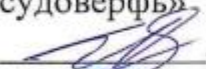


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель генерального директора
ОАО «Экспериментальная
судоверфь»

 А.В. Бобырь

«23» апреля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

«23» апреля 2025 г.



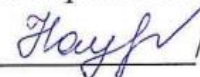
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

профессия 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из
пластмасс

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация разработана на основании Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденного Минпросвещения России от 14.07.2023 № 534; Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), 2019 Часть №2 выпуска №2 утвержденного Постановлением Минтруда РФ от 15.11.1999 N 45 (в редакции Приказа Минздравсоцразвития РФ от 13.11.2008 N 645), 18165 Сборщик изделий из пластмасс на основе Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих выпуск №27 утвержден постановлением Минтруда РФ от 20.02.2004 №20.

Рассмотрена на заседании ПЦК дисциплин общепрофессионального цикла водного транспорта и профессионального обучения
протокол № 9 от «23» апреля 2025 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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 Слесарь механосборочных работ, Сборщик изделий из пластмасс.

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

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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.

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	34
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
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. Восприятие в процессе общения. Перцептивная сторона общения.	Содержание учебного материала: 2. 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
Тема 2.2. Общение как взаимодействие. Интерактивная сторона общения.	Содержание учебного материала: 3. Типология собеседников. Интерактивная сторона общения. Позиции в общении с точки зрения трансактного анализа Э.Берна. Формы трансакций.	2
Тема 2.3. Средства общения. Коммуникативная сторона общения.	Содержание учебного материала: 4. Общение как коммуникация. Вербальные и невербальные средства общения. Коммуникативные барьеры: барьеры непонимания; барьеры социально-культурного различия; барьеры отношения.	2
	Практическая работа №1 5. «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
	Практическая работа №2 6. «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	2

	«Понимаете ли вы язык мимики и жестов?»	
Раздел №3. Личность и ее индивидуальные особенности		
Тема 3.1. Темперамент. Типы темперамента. Характер и воля.	Содержание учебного материала: 7.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
	Практическая работа №3 8. «Диагностика темперамента». Опросник Айзенка по определению темперамента.	2
	Практическая работа №4 9. «Диагностика характера». Диагностика по тестам: Методика диагностики 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: 10. 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
	Практическая работа №5 11. «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
	Практическая работа №6 12. «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: 13.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
	Практическая работа №7 14. «Диагностика личных и профессиональных склонностей».	2

	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».	
	Практическая работа №8 15. «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
	Практическая работа №9 16. «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
	17.Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета	2
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	34

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОП. 01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация имеется 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:

Основные источники:

- 1.Столяренко Л.Д. Психология общения: учебник для СПО. – М.: Издательство «Феникс», 2020

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 учебном процессе:

Основные источники- 1 печатное (электронное) издание на 1 обучающегося

Печатные издания:

- Столяренко Л.Д. Психология общения: учебник для СПО. – М.: Издательство «Феникс», 2016 (25)

Электронные издания (электронные ресурсы):

- 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
- 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

Интернет-ресурсы:

1. Вопросы психологии: <http://www.voppsy.ru/>
2. Психологический центр «Адалин»: <http://adalin.mospsy.ru/>
3. Детская психология для родителей: <http://detki.guru/vospitanie/sovety-roditelyam/vospitanie-detey-i-psihologiya.html>
4. Справочник педагога-психолога: <https://e.psihologsh.ru/>
5. Мир психологии: http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content
6. Детская психология для специалистов: <http://www.childpsy.ru/>

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
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	устный опрос; 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 ответов по иллюстрациям; оценка результатов психологического тестирования; деловая игра
использовать навыки построения эффективных взаимоотношений в коллективе;	демонстрирует навыки работы в коллективе.	устный опрос; оценка результатов психологического тестирования; оценивание правильности решения ситуационных задач; 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.	устный опрос; оценка результатов психологического тестирования; оценивание правильности решения ситуационных задач
использовать навыки самопрезентации в разговоре с работодателем.	владеет навыками самопрезентации.	устный опрос; оценка результатов психологического тестирования; оценивание правильности решения ситуационных задач
Знания:		
основные понятия профессиональной ориентации и адаптации на рабочем месте;	перечисляет основные понятия адаптации на рабочем месте	устный опрос; оценивание правильности решения ситуационных задач
основы теории межличностного взаимодействия;	знает теорию транзактного анализа Э.Берна.	оценка устных ответов, обучающихся по темам
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; знает этапы управления конфликтом.	устный опрос; оценка результатов психологического тестирования; оценивание правильности решения ситуационных задач
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.	устный опрос; оценка результатов психологического тестирования; оценивание правильности решения ситуационных задач

4.2 Оценочные материалы по дисциплине ОП. 01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «ОП. 01 Профессиональная адаптация на рабочем месте и социально-бытовая адаптация». КОС включают в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится согласно учебному плану.

Форма проведения промежуточной аттестации:

Семестр	Форма промежуточной аттестации	Оценочные материалы
1	Зачет	4.2.1

4.2.1 Структура оценочных материалов

Оценочные материалы включают в себя перечень теоретических вопросов и решение практических задач для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

Критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся демонстрирует усвоение всего объема программного материала, не допускает ошибок при воспроизведении знаний, легко отвечает на дополнительные вопросы.

«хорошо»	Обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает серьезных ошибок при воспроизведении знаний, легко устраняет отдельные неточности в ответе с помощью дополнительных вопросов преподавателя
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует освоение основного материала на 70-80 %, но испытывает затруднения при самостоятельном его воспроизведении.
«неудовлетворительно»	У обучающегося имеются определённые представления об изученном материале, но большая часть программного материала им не усвоена.

Перечень теоретических вопросов для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Дайте определение понятию «адаптация» на рабочем месте.
2. Назовите основные виды адаптации.
3. Дайте определение понятию «общение»
4. Перечислите виды общения и охарактеризуйте их.
5. Перечислите основные функции общения.
6. Объясните, как вы понимаете роль восприятия в процессе общения
7. Объясните, что такое интерактивная сторона общения
8. Дайте пояснения вербальным и невербальным видам общения
9. Назовите коммуникативные барьеры и причины их возникновения
10. Дайте определение понятию «темперамент». Перечислите виды темпераментов
11. Опишите тип поведения свойственный сангвинику
12. Опишите тип поведения свойственный флегматику
13. Опишите тип поведения свойственный холерику
14. Опишите тип поведения свойственный меланхолику
15. Дайте определение понятию «конфликт»
16. Дайте определение понятию «стресс»
17. Поясните как стресс влияет на здоровье
18. Дайте пояснение что такое деловой этикет
19. Опишите как вы понимаете технику активного слушания
20. Дайте определение понятиям «имидж» и «самопрезентация»