

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной частью

 Н.А. Осокина

« 15 » 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. дир. по УВР

 Д.А. Солонко

« 15 » 03 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Психологическая адаптация»
по профессиональной подготовке обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по профессии "Рабочий зеленого хозяйства"
2024-2026 учебный год**

Разработала:

Преподаватель:


 Сафонова Н.А.

Принято на заседании ПЦК

« 14 » марта 2024 г.

Протокол № 10

Председатель ПЦК:

 Грамотина А.С.

Агролес, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Психологическая адаптация».
2. Результаты освоения учебной дисциплины.
3. Структура и содержание учебной дисциплины.
4. Условия реализации программы учебной дисциплины.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Психологическая адаптация».

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психологическая адаптация»

Область применения программы

Рабочая программа адаптационного цикла по учебной дисциплине является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии «Рабочий зеленого хозяйства» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в части освоения следующих видов профессиональной деятельности:

ВПД - *Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства.*

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы ИЦПО.

1.1. Место дисциплины в структуре адаптированной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный цикл.

1.2. Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации и гармоничного развития личности обучающегося.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые умения:

1. Толерантно воспринимать и правильно оценивать людей;
2. Выбирать эффективные приёмы общения;
3. Находить пути преодоления конфликтных ситуаций;
4. Эффективно взаимодействовать в команде.
5. Привлекать к обсуждению проблем, возникающих при выполнении работ по производству продукции садоводства, профессиональное онлайн-сообщество.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые знания:

1. Методы и способы эффективного общения;
2. Способы предупреждения конфликтов и выхода из конфликтных ситуаций;
3. Правила активного стиля общения и успешной самопрезентации в деловой коммуникации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 36 часов:

1 год обучения – 18 часов,

2 год обучения – 18 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатами освоения дисциплины адаптационного цикла является успешная социально-психологическая адаптация и гармоничное развитие личности обучающегося с усвоением необходимых знаний и умений

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов	Практическая подготовка
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	2
в том числе:		
практические занятия		
Итоговая аттестация в форме теста	1	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Адаптация к производственной деятельности».

I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
Раздел 1. «Понятие и сущность психологической адаптации».	Понятие и виды психологической адаптации. Регуляторы социально-психологической адаптации: мотивы, навыки и умения, опыт, знания, воля, способности.	3	ЛР4, ЛР5, ЛР8
	Практическое занятие № 1 Диагностика уровня адаптированности, выявление учебных мотивов.		
Раздел 2. «Личность и окружающая среда»	Психологический портрет личности. Образ вашего Я.	2	ЛР3
	Самостоятельная работа № 1. «Нарисуй свое имя»		
Раздел 3. «Проявление индивидуальных особенностей личности».	Темперамент. Типы Темперамента. Характер. Понятие характера.	2	ЛР3
	Самостоятельная работа № 2. Выполнение заданий по тестам Айзенка.		
Раздел 4. «Эмоционально волевая сфера»	Общая характеристика эмоций и чувств. Виды эмоций (настроение, аффект, страсть и др.). Виды чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные).	2	ЛР6, ЛР12
	Практическое занятие № 2 Тренинг «В мире эмоций»		
Раздел 5. «Стресс и развитие	Понятие стресс и стрессоустойчивость. Факторы, влияющие на развитие стресса.	1	ЛР6, ЛР9

стрессоустойчивости»	Самостоятельная работа № 3. Заполнить анкету «Испытываете ли вы стресс?»		
Раздел 6. «Психологическая безопасность»	Общее понятие и стратегии психологической безопасности.	2	ЛР13
	Самостоятельная работа № 4: Нарисовать «Колесо жизни»		
Раздел 7. «Социально - психологический уровень адаптации»	Типы адаптационного поведения: активное воздействие на социальную среду и пассивное приспособление. Микро - и макро - среда личности. Формы проявления «Я»: «Я»-образ, реальное «Я», имидж.	4	ЛР3, ЛР7, ЛР10
	Самостоятельная работа № 5: Написать письмо себе любимому.		
Раздел 8. «Психологические стороны общения»	Общение – основа человеческого бытия. Понятие общения. Виды и функции общения. Типы собеседников.	2	ЛР6
	Практическое занятие № 3 Тренинг «Эффективное общение»		
ИТОГО:		18	

II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
Раздел 1. «Коммуникативный аспект общения».	Общение как коммуникация. Вербальные (речевые) и невербальные средства общения.	2	ЛР6
	Практическое занятие № 1 «Тренинг коммуникативных навыков»		
Раздел 2. «Психологическая готовность личности к жизнедеятельности в социальной среде»	Понятие социальная среда. Психологические механизмы поведения и деятельности личности в социальной среде.	3	ЛР3, ЛР4, ЛР6.
	Самостоятельная работа № 1. Рисуночный тест «Вы и ваше окружение»		
Раздел 3. «Межгрупповая и внутригрупповая коммуникация».	Группа и команда: общее и различное. Межличностные, внутригрупповые, межгрупповые взаимодействия и их особенности.	3	ЛР6
	Практическое занятие № 2. Тренинг на командообразование.		
Раздел 4. «Конфликты в общении».	Понятие конфликта. Типы конфликта. Способы решения конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Межличностные конфликты.	5	ЛР3, ЛР4, ЛР6.

	Самостоятельная работа № 2. Тест «Конфликтный вы человек?» Практическое занятие № 3 Тренинг «Бесконфликтное общение»		
Раздел 4. «Индивидуально-психологические свойства личности»	Познавательные процессы. Развитие познавательных процессов. Мотивационная сфера личности.	4	ЛР13, ЛР14
	Самостоятельная работа № 3. «Диагностика познавательных процессов» Самостоятельная работа № 4. «Мои планы на будущее».		
Раздел 5. «Итоговое занятие»	Итоговый тест.	1	ЛР14
Итого		18	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- ПК с выходом в интернет;
- мультимедиапроектор;
- экран.

Видеофильмы:

- 1 «Профилактика дезадаптивных проявлений»
 - 2 «Ник Вуйнич» (История преодолений и самосовершенствования)
 - 3 «Стресс и дистресс»
- Психологические методики: 1 Цветовой тест Люшера (автоматизированный вариант)
- 2 Методика исследования личностных свойств Айзенка
 - 3 Методика исследования характерологических особенностей личности Леонгарда-Смишека.
 - 4 Методика исследования интеллекта Векслера.
 - 5 Методика исследования операционной стороны мышления В.Ф. Сафина.
 6. Методика исследования факторов суицидального риска Разуваевой (автоматизированный вариант)

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алтунина, И.Р. Социальная психология / И.Р. Алтунина, Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2011. – 246 с.
2. Берг Хеллингер Успех в жизни. Успех в работе. «Hellinger Publication» 2015г. – 162с.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство (часть 1). – М.: «Генезис», 2017, - 160с.
4. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: практическое руководство (часть 2). – М.: «Генезис», 2017, - 160с.
5. Гатанов Ю.Б. Учебно-методическое пособие «Учимся творчески мыслить», 2018г. – 52 с.
6. Гадецкий О. Г. Лучшие психологические методики, или что делать, когда не везет. СПб.: «АСТ», 2016. – 192с.
7. Дикая Л. Г., Журавлев А.Л. Психология адаптации. Институт психологии РАН 2016, 624с.
8. Дубровина И.В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
9. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 573 с.
10. Кибанов, А.Я Конфликтология : учебник / А.Я Кибанов М.: ИНФРА-М, 2011.- 301 с. (ЭБС «Лань»).
11. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «речь». 2006.

12. Немов, Р.С. Социальная психология / Р.С. Немов, И.Р. Алтунина. – СПб. : Питер, 2010. – 427 с.
13. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2008.
14. Селевко Г.К. Познай себя. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
15. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 2019. – 448с.
16. Успенская С. Программа учебного курса для старшеклассников «Культура эмоций». – Школьный психолог №2 2004
17. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». СПб.: Речь,
18. 2007. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск январь-февраль 2017г.
19. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск март-апрель 2017г.
20. Школьный психолог //Методический журнал для педагогов-психологов, М.: Издательство «Первое сентября», выпуск июнь-июль 2017г.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Белякова, Е. Г. Психология: учебник и практикум для СПО / Е. Г. Белякова. - М. : Издательство Юрайт, 2017. — 263 с. — (Профессиональное образование).
2. Иванников, В. А. Психология: учебник для СПО / В. А. Иванников. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 480 с. - (Профессиональное образование).
3. Карпов А.В. Этика и психология профессиональной деятельности. Учебник для СПО Серия: Профессиональное образование Издательство: Юрайт . 2016 – 570 с.
4. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник для СПО / М. Ю. Коноваленко, В. А. Коноваленко. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 468 с. — (Профессиональное образование).
5. Психология общения: учебник и практикум для СПО / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. - М.: Издательство Юрайт, 2015. - 437 с. - Серия : Профессиональное образование.
6. Психология : учебник и практикум для СПО / А. С. Обухов [и др.] ; под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 404 с. - (Профессиональное образование).
7. Психология общения : учебник и практикум для СПО / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общ. ред. Г. В. Бороздиной. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 463 с. - Серия : Профессиональное образование.
- 8 <http://psychology.freest.org/>
- 9 <http://www.follow.ru/catalog/8>
- 10 <http://psyznaiyka.net/socio-ob.html>
11. <https://constellations.ru/allpapers.html>
12. <https://ptt.life/>
13. <https://valyaeva.ru/loyalnost-rodu/>
14. <http://www.vashpsixolog.ru/index.php>
15. <https://общее-дело.рф/>
16. <https://psyttests.org/>
17. <http://testbrain.ru/>
18. <https://www.psychologos.ru/articles/view/lichnostnyy-rost>
19. <https://infourok.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Необходимые умения:	
Толерантно воспринимать и правильно оценивать людей	Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ, тестирование
Выбирать эффективные приёмы общения	Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ, тестирование
Находить пути преодоления конфликтных ситуаций	Выполнение практических работ. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Эффективно взаимодействовать в команде	Анализ выполнения практических заданий. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Владеть способами бесконфликтного общения, профилактики и борьбы со стрессом и основами саморегуляции в повседневной деятельности	Выполнение практических работ. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Необходимые знания:	
Методы и способы эффективного общения	Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ, тестирование
Способы предупреждения конфликтов и выхода из конфликтных ситуаций	Выполнение практических работ. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Правила активного стиля общения и успешной самопрезентации в деловой коммуникации.	Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ, тестирование
Сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Практические занятия. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)