

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

СОГЛАСОВАНО

методист

Шлыкова Г.Г. Шлыкова

« 24 » июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

зав. учебной части

Грамотина А.С. Грамотина

« 24 » июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Психологическая адаптация»
по профессиональной подготовке обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по профессии "Рабочий зеленого хозяйства"
2026-2028 учебный год**

Разработчик:
преподаватель
Сафонова Н. А.

п. Агролес 2026 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.

Учебная дисциплина «Психологическая адаптация» относится к адаптационным дисциплинам и входит в состав адаптационного учебного цикла адаптированной основной программы профессионального обучения.

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

В результате освоения адаптационной учебной дисциплины обучающийся с ОВЗ должен уметь:

- дать краткую характеристику личности, нравственности и моральных качеств;
- находить выход из сложившейся психологической ситуации;
- проявлять стойкость в жизненных ситуациях;
- четко оценивать свое поведение;
- проявлять психологическую культуру личности в общении с другими людьми;
- вести себя (держаться в рамках) в стрессовых ситуациях;
- вовремя обратиться за профессиональной психологической помощью;
- проявлять уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья.

В результате освоения адаптационной учебной дисциплины обучающийся с ОВЗ должен знать:

- что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;
- что такое способности и склонности и их учет в выбранной профессии;
- что такое семья, брак, семейные отношения и роли;
- характер, черты характера, и как он влияет на успехи в учебе и жизни;
- что такое темперамент и его влияние на способности;
- что такое психологическая культура личности и проявление ее в общении и отношениях;
- что такое психологическая помощь и поддержка;
- этику общения с людьми с ограниченными возможностями.

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	10

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Психологическая адаптация».

I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
1 семестр - 9 часов			
Раздел 1. «Понятие о психологической адаптации личности».	1.1. Понятие и виды психологической адаптации.	4	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	1.2. Учебные мотивы и психологическая адаптация.		
	1.3. Практическое занятие № 1. «Назови свое имя».		
	1.4. Практическое занятие № 2. «Диагностика уровня адаптированности, выявление учебных мотивов».		
Раздел 2. «Личность и окружающая среда»	2.1. Психологический портрет личности. Образ вашего Я. Формы проявления «Я»: «Я» - образ, реальное «Я».	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	2.2. Личность в общении. Основные характеристики общения.		
Раздел 3. «Социально - психологический уровень адаптации»	3.1. Социально - психологические факторы адаптации личности (семья, педагоги, неформальные социальные связи, политическая система и т.д.).	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	3.2. Психологическое здоровье.		
	3.3. Практическое занятие № 3. «Семья - источник психологического здоровья».		

2 семестр - 9 часов			
Раздел 4. «Проявление индивидуальных особенностей личности»	4.1. Темперамент. Типы Темперамента. Характер. Понятие характера.	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	4.2. Практическое занятие № 4. «Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека».		
	4.3. Практическое занятие № 5. «Определение свойств характера».		
Раздел 5. «Развитие эмоциональной устойчивости»	5.1. Виды и роль эмоций в жизни человека. Психологическая характеристика нравственных чувств. Психологическая характеристика моральных чувств.	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	5.2. Понятие эмоциональная устойчивость, причины возникновения эмоциональной неустойчивости. Способы регулирования эмоционального состояния.		
	5.3. Практическое занятие № 6. «Освобождение от обид».		
Раздел 6. «Стресс и развитие стрессоустойчивости»	6.1. Стресс и дистресс.	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	6.2. Стрессоустойчивость. Реакция человека на стрессовые состояния.		
	6.3. Практическое занятие № 7 «Диагностика и профилактика стресса»		
ИТОГО:		18	

II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
1 семестр - 9 часов			
Раздел 1. «Личностное и социальное самоопределение»	1.1. Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека	4	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	1.2. Семья и брак. Функции современной семьи.		
	1.3. Любовь и семья.		
	1.3. Практическая работа № 1 «Национальные традиции в создании семейного уклада, быта»		
	1.4. Практическая работа № 2 «Повесть о первой любви»		
Раздел № 2 «Психологические барьеры самоопределения»	2.1. Психологические зависимости. Общие характеристики психологической зависимости. 2.2. Игровая зависимость. Интернет-зависимость.	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 3. «Психологическая	3.1. Проявление психологической культуры личности в его общении.	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7

культура личности»	Самопознание и познание других людей. 3.2. Взаимоуважение и толерантность как показатели психологической культуры.		
Раздел 4. «Коммуникативный аспект общения».	4.1 Виды общения. Вербальные (речевые) и невербальные средства общения.	1	ЛР2, ЛР3, ЛР7
2 семестр - 9 часов			
Раздел 5. «Конфликты и способы их решения».	5.1. Понятие «конфликт», виды конфликтов. Стратегии поведения в конфликте. 5.2. Невербальное проявление конфликта. 5.3. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия. Разрядка эмоций. 5.4. Практическое занятие № 3 «Диагностика уровня конфликтности».	4	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 6. «Этика общения с ограниченными возможностями здоровья».	6.1. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов. 6.2. Практическое занятие № 4 «Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами».	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 7. «Психология в повседневной жизни».	7.1. Психологическая эффективность воздействия на человека средств массовой информации. Реклама как способ психологического воздействия. 7.2. Психология мошенничества. Как избежать обмана. 7.3. Психология террора и терроризма.	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
ИТОГО:		18	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Имеется учебный кабинет психологии.

4.1.1. Оборудование кабинета психологии:

Посадочные места студентов;

Рабочее место преподавателя;

Рабочая меловая доска;

Наглядные пособия (компьютерные презентации по разделам адаптационной учебной дисциплины, психологические методики, видеоматериалы, раздаточный материал).

4.1.2. Технические средства обучения:

Компьютер;

Мультимедийный проектор;

Проекционный экран.

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с умственной отсталостью (различными формами умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), не имеющих основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с нарушениями опорно-двигательного аппарата, осваивающих содержание настоящей рабочей программы адаптационной учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 года № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса», утвержденными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

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. Берт 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 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 кэкзаменам: 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://psytests.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
<p>Необходимые умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими ➤ толерантно воспринимать и адекватно оценивать свои профессиональные и личностные возможности, с учетом индивидуальных характерологических особенностей, целей, мотивов, состояний ➤ успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде ➤ эффективно взаимодействовать в команде ➤ владеть способами бесконфликтного общения, профилактики и борьбы со стрессом и основами саморегуляции в повседневной деятельности ➤ планировать и составлять временную перспективу своего будущего 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях). Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Моделирование ситуации. Диагностика. Решение ситуационных задач.</p>
<p>Необходимые знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ методы и способы эффективного общения ➤ способы предупреждения конфликтов и выхода из конфликтных ситуаций ➤ правила активного стиля общения и успешной самопрезентации в деловой коммуникации ➤ сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях). Оценка устных ответов и выполнения самостоятельных работ. Тестирование. Моделирование ситуации. Диагностика. Решение ситуационных задач.</p>