

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Зав. учебной частью

Зам. директора по УВР

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

\_\_\_\_\_ Осокина Н.А.

Д/С \_\_\_\_\_ Солонко Д.А.

« 28 » 08 2020 г.

« 31 » 08 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Психологическая адаптация»  
по профессиональной подготовке обучающихся для лиц с  
ограниченными возможностями здоровья  
по профессии «Плодоовощевод. Цветовод»**

Разработала:

Преподаватель спец. дисциплин

ку- Т.В. Шушакова

Принято на заседании ПЦК

« 28 » 08 2020 г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

ку- Т.В. Шушакова

Агролес, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Психологическая адаптация».
2. Результатом 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»**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа адаптационного цикла по учебной дисциплине является частью адаптированной профессиональной образовательной программы по профессиональной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья «Плодоовощевод, цветовод».

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК).

ПК 1. Планировать работы в саду, огороде, плодовом питомнике.

ПК 2. Выращивать сельскохозяйственные культуры в сельской усадьбе в открытом и закрытом грунте в соответствии с агротехнологиями.

ПК 3. Проводить уборку и первичную обработку урожая сельскохозяйственных культур.

ПК 4. Хранить продукцию растениеводства в сельской усадьбе.

ПК 5. Проводить подготовку продукции растениеводства к реализации или использованию.

ПК 7. Выполнять немеханизированные операции по обработке почвы, посеву (посадке), уходу за овощными и цветочными культурами в соответствии с технологиями их возделывания.

ПК 8. Выполнять немеханизированные операции по применению удобрений и средств защиты растений в технологическом цикле возделывания овощных и цветочных культур.

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

**1.3. Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации и гармоничного развития личности студента.

**1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

1. Толерантно воспринимать и правильно оценивать людей;
2. Выбирать эффективные приёмы общения;
3. Находить пути преодоления конфликтных ситуаций;
4. Эффективно взаимодействовать в команде.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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.

**1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

сроки реализации программы 2 года - 72 часа: 1 год обучения – 36 часов, 2 год обучения – 36 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения общепрофессиональной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

| Код   | Наименование результата обучения  |
|-------|---|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес   |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем  |
| ОК 3. | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы |
| ОК 4. | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач   |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности  |
| ОК 6. | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями  |
| ОК 7. | Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности  |
| ОК 8. | Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона   |

## 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)            | 72               |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72               |

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психологическая адаптация»

| № темы | Наименование темы                    | Всего количество часов |
|--------|--------------------------------------|------------------------|
|        | <b>1 курс 1 полугодие</b>            |                        |
| 1      | Знакомство. БПИ «Перепись населения» | 1                      |
| 2      | Образ вашего «Я»                     | 1                      |
| 3      | Создание своего имиджа               | 1                      |
| 4      | Я и окружающие                       | 1                      |
| 5      | Оценивание себя                      | 1                      |
| 6      | Сходство и различие наших «Я»        | 1                      |
| 7      | Мир эмоций                           | 1                      |
| 8-9    | Темперамент. Характер                | 2                      |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 10    | Воля. Самостоятельность                                 | 1  |
| 11    | Чувство собственного достоинства                        | 1  |
| 12    | Мои права и права других людей                          | 1  |
| 13    | Обращение с просьбой. Вежливый отказ                    | 1  |
| 14    | Обида   | 1  |
| 15    | Умей сказать «нет»                                      | 1  |
| 16    | Умение принимать решения                                | 1  |
| 17    | Конфликт. Причины конфликта                             | 1  |
| 18    | Межличностные конфликты                                 | 1  |
|       | Итого за 1 полугодие                                    | 18 |
|       | <b>1 курс 2 полугодие</b>                               |    |
| 19    | Стили поведения в конфликте                             | 1  |
| 20    | Конструктивное разрешение конфликта. «Я – высказывание» | 1  |
| 21    | Искусство жить среди людей                              | 1  |
| 22    | Психология индивида и группы                            | 1  |
| 23    | Совершенный человек. Сказка или быль?                   | 1  |
| 24    | Люди вокруг меня  | 1  |
| 25    | Жалость. Злость. Счастье                                | 1  |
| 26    | Одиночество – это состояние ума, или тела               | 1  |
| 27    | Что такое эмпатия?                                      | 1  |
| 28    | Зачем мне нужна эмпатия                                 | 1  |
| 29    | Развиваем эмпатию.                                      | 1  |
| 30    | Эмпатия в действии                                      | 1  |
| 31-32 | Мои ценности  | 2  |
| 33    | Моя семья   | 1  |
| 34    | «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье  | 1  |
| 35    | Комплименты   | 1  |
| 36    | Итоговое занятие  | 1  |
|       | Итого за 2 полугодие                                    | 18 |
|       | Итого за 1 курс   | 36 |
|       | 2 курс 1 полугодие                                      |    |
| 1     | Что такое дружба?                                       | 1  |
| 2     | Мужчины и женщины                                       | 1  |
| 3     | «Я – мужчина», «Я -женщина                              | 1  |
| 4-5   | Что такое любовь?                                       | 2  |
| 6     | Рисковать или не рисковать?                             | 1  |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 7     | Чем уверенность отличается от самоуверенности?                    | 1  |
| 8     | Уверенное выступление   | 1  |
| 9     | Какая бывает информация?  | 1  |
| 10    | Невербальная информация   | 1  |
| 11    | О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты?              | 1  |
| 12    | Как лучше понять информация? Как лучше подать информацию?         | 1  |
| 13    | Барьеры на пути информации. Барьеры, которые создаю я сам         | 1  |
| 14    | Каналы обработки информации                                       | 1  |
| 15    | Стереотипы в общении  | 1  |
| 16    | Позиции в общении   | 1  |
| 17    | Стили общения   | 1  |
| 18    | Подходящий стиль общения  | 1  |
|       | Итого за 1 полугодие  | 18 |
|       | <b>2 курс 2 полугодие</b>   |    |
| 19    | Доверие в общении   | 1  |
| 20    | Умею ли я слушать?  | 1  |
| 21-23 | Бесконфликтное общение с «трудными людьми»                        | 3  |
| 24    | Тренинг положительного эмоционального контакта                    | 1  |
| 25    | Способность к осознанному преднамеренному эмоциональному контакту | 1  |
| 26    | Безусловно позитивное отношение к окружающим                      | 1  |
| 27    | Характеристика человека   | 1  |
| 28-29 | Потребности человека  | 2  |
| 30    | Как сдать экзамены и сохранить здоровье?                          | 1  |
| 31    | Физиологические и психологические признаки стресса                | 1  |
| 32    | Экзамены без стресса  | 1  |
| 33    | Способы снятия нервно-психического напряжения                     | 1  |
| 34    | Как бороться со стрессом  | 1  |
| 35    | Эмоции и поведение  | 1  |
| 36    | Итоговое занятие  | 1  |
|       | Итого за 2 полугодие  | 18 |
|       | Итого за 2 курс   | 36 |
|       | Всего за курс обучения  | 72 |

#### **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.

##### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

###### **Основные источники:**

1. Дубровина И.В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «речь». 2006
3. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2008.
4. Селевко Г.К. Познай себя. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2006
5. Успенская С. Программа учебного курса для старшеклассников «Культура эмоций». – Школьный психолог №2 2004
6. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». СПб.: Речь, 2007

## 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                        | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| <b>Умения:</b>   |  |
| Толерантно воспринимать и правильно оценивать людей                                | Выполнение практических работ. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)          |
| Выбирать эффективные приёмы общения  | Анализ выполнения практических заданий. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях) |
| 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) |
| <b>Знания:</b>   |  |
| Методы и способы эффективного общения  | Выполнение практических работ. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)          |
| 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. | Выполнение практических работ. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)          |
|  | Практические занятия. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)                   |