

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

## 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. Профорентация. 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 «Профорентация 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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки 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)