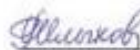


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Методист

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

 Г.Г.Шлыкова

« 18 » июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. учебной частью

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

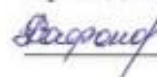
 Н.А.Осокина

« 18 » июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Психологическая адаптация»
по профессиональной подготовке обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по профессии "Рабочий зеленого хозяйства"
на 2025 - 2027 учебный год.**

Разработала:

Преподаватель:

 Сафонова Н. А.

Агролес, 2025 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
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
Раздел 1. «Понятие о психологической адаптации личности».	1.1. Понятие и виды психологической адаптации. 1.2. Учебные мотивы и психологическая адаптация. 1.3. Интеллектуальная и творческая адаптация.	4	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	1.4. Практическое занятие № 1 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». 2.2. Типы адаптационного поведения: активное воздействие на социальную среду и пассивное приспособление.. Микро - и макро - среда личности.	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	2.3. Практическое занятие № 2. Рисуночный тест «Вы и ваше окружение		
Раздел 3. «Проявление индивидуальных особенностей личности»	3.1. Темперамент. Типы Темперамента. Характер. Понятие характера.	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
	3.2. Практическое занятие № 3. Выполнение заданий по тестам Айзенка.		
Раздел 4. «Эмоционально - волевая характеристика	4.1. Виды и роль эмоций в жизни человека (настроение, аффект, страсть и др.). 4.2. Общая характеристика эмоций и	4	ЛР2, ЛР3, ЛР7

личности»	чувств. 4.3. Виды эмоций. Виды чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные). 4.4. Практическое занятие № 4 Тренинг «В мире эмоций».		
Раздел 5. «Социально - психологический уровень адаптации»	5.1. Социально - психологические факторы адаптации личности (семья, педагоги, неформальные социальные связи, политическая система и т.д.)	1	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 6. «Стресс и развитие стрессоустойчивости»	6.1. Понятие стресс и стрессоустойчивость. Факторы влияющие на развитие стресса. 6.2. Практическое занятие № 5 «Испытываете ли вы стресс?»	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 7. «Психологическая безопасность»	7.1. Психологический комфорт, безопасность личности. 7.2. Практическое занятие № 6 Диагностика психологической безопасности.	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
ИТОГО:		18	

II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
Раздел 1. «Психологические стороны общения»	1.1. Понятие общения и межличностных отношений и коммуникации. Типы собеседников.	1	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 2. «Коммуникативный аспект общения».	2.1 Виды общения. Вербальные (речевые) и невербальные средства общения. 2.2. Коммуникация в сети Интернет: особенности проявления. 2.3. Практическое занятие № 1 «Тренинг коммуникативных навыков»	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 3. «Межгрупповая и внутригрупповая коммуникация».	3.1. Группа и команда: общее и различное. 3.2. Межличностные, внутригрупповые, межгрупповые взаимодействия и их особенности. 3.3. Коммуникация в коллективе. 3.4. Практическое занятие № 2. Тренинг на командообразование.	4	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 4. «Конфликты в общении».	4.1. Понятие конфликта. Типы конфликта. Способы решения конфликтов. 4.2. Невербальное проявление конфликта. 4.3. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и	5	ЛР2, ЛР3, ЛР7

	агрессия. Разрядка эмоций. 4.4. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Межличностные конфликты.		
	4.5. Практическое занятие № 3 «Конфликтный вы человек?» Тренинг «Бесконфликтное общение».		
Раздел 5. «Творческий подход в социально - психологической адаптации»	5.1. Креативность и адаптивность как личностные черты условно здоровых и лиц с ограниченными возможностями. 5.2. Способы и приемы творческого разрешения конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. 5.3. Практическое занятие №4 «Арт - терапия»	3	ЛР2, ЛР3, ЛР7
Раздел 6. «Психологическая культура личности»	6.1. Проявление психологической культуры личности в его общении. 6.2. Взаимоуважение как показатель психологической культуры.	2	ЛР2, ЛР3, ЛР7
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 преодоления 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. 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 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://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
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 тетрадах)
Эффективно взаимодействовать в команде	Анализ выполнения практических заданий. Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадах)
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 тетрадах)
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 тетрадах)
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 тетрадах)