

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса»
(ГБПОУ РХ ХКПТЭС)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.04. ТРЕНИНГ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ**

Грязнова Ирина
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Грязнова Ирина
Николаевна
Дата: 2023.08.22 10:10:08
+07'00'

РАССМОТРЕНА
ПЦК ГСиЕНД
пр. № 9 от «20» 06 2023г.
Председатель Е. Н. Якуценис

СОСТАВЛЕНА
в соответствии с рабочим учебным планом по
профессии 13249 Кухонный рабочий
Заместитель директора по УР
Е. В. Криницына

Боргоякова И.В.

АД.04 Тренинг жизненных навыков: Рабочая программа учебной дисциплины по профессии 13249
Кухонный рабочий. – Абакан: ГБПОУ РХ ХКПТЭС, 2023

УТВЕРЖДЕНА:
Методическим советом
пр № 6 от «26» 06 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.04. ТРЕНИНГ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Тренинг жизненных навыков» является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 13249 Кухонный рабочий. Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рабочим учебным планом на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования и адаптирована для профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по данным профессиям.

Специфической особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций – отражения и регуляции поведения и деятельности, что выражается в деформации познавательных процессов, при которых страдает эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом. Данная категория обучающихся имеет затруднения и проблемы в межличностном взаимодействии, умении налаживать контакты и сотрудничать; в усвоении теоретических знаний, в овладении понятиями, в установлении причинно-следственных связей и зависимостей, обобщении, переносе знаний в новые условия.

Программа включена в адаптационный цикл учебных дисциплин и учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности, состояние здоровья обучающихся с нарушением интеллекта (умственно отсталых), а также обеспечивает коррекцию некоторых нарушений развития и социальную адаптацию данных обучающихся на основе специальных педагогических подходов, методов и способов общения.

При создании специальных условий обучения для данной категории обучающихся в программе применяются следующие методы:

- широкое использование наглядности и практических занятий;
- структурная простота изложения учебного материала;
- поэтапный характер обучения, дифференцированная помощь.

Различия в образовательном стартовом уровне обучающихся с нарушенным интеллектом требуют индивидуального подхода на каждом этапе освоения дисциплины.

Коррекционный блок программы дисциплины включает направления:

- коррекция ВПФ (внимание, память, мышление, речь);
- коррекция способности к общению и деятельности;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- коррекция интереса к предлагаемой деятельности.

Программа расширяет социальный опыт обучающихся и предусматривает использование коррекционных технологий, адекватных особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

АД.04 «Тренинг жизненных навыков» относится к адаптационному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Технология успеха» обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен:

Уметь:

- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;
- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;
- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;
- планировать и составлять временную перспективу своего будущего;
- успешно реализовывать свои возможности и адаптироваться к новой социальной, образовательной и профессиональной среде.

Знать:

- необходимую терминологию, основы и сущность профессионального самоопределения;
- простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;
- современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;
- основные принципы и технологии выбора профессии;
- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

максимальной учебной нагрузки для обучающихся 34 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 34 часа.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК), включающими в себя способность:

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 ее 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, клиентами.
ОК 7.*	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

*содействовать формированию общих компетенций (ОК)

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лабораторные занятия (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание адаптационной дисциплины «Тренинг жизненных навыков»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Сущность профессионального определения.	Содержание учебного материала	6	1,2
	1 Введение в дисциплину.	2	
	2 Профессиональная этика	2	
	3 Изучение ценностных ориентаций человека (Методика М.Рокича) Изучение профессиональных интересов (Методика «Карта интересов» Голомштока)	2	
Тема 2. Понятие о личности.	Содержание учебного материала	4	1,2
	1 Понятие «личность», «индивид», «индивидуальность». Структура личности	2	
	2 Проявление личности в поведении и профессиональной деятельности.	2	
Тема 3. Волевая регуляция деятельности человека.	Содержание учебного материала	4	1,2
	1 Воля. Волевая регуляция деятельности человека.	2	
	2 Эмоциональная саморегуляция	2	
Тема 4. Характер, темперамент и направленность личности.	Содержание учебного материала	4	1,2
	1 Темперамент и характер в структуре личности	2	
	2 Характер и воля	2	
Тема 5. Познание задатков и способностей.	Содержание учебного материала	8	1,2
	1 Понятие способностей и задатков. Профессия и задатки	2	
	2 Виды и уровни развития способностей	2	
	3 Познание задатков и способностей	2	
	4 Одаренность и талант. Умение адекватно оценивать возможности	2	
Тема 6 Самопознание. Самовоспитание личности	Содержание учебного материала	6	1,2
	1 Психология самопознания	2	
	2 Кризисы и конфликты в жизни человека	2	
	3 Конструктивное преодоление личностных конфликтов. План работы над собой	2	
	Зачет	2	
Всего:		34	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Инструктивно-нормативная документация: требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся по дисциплине, инструкция по охране труда и противопожарной безопасности.

Учебно-программная документация: рабочая программа адаптационной дисциплины, календарно тематический план.

Методические материалы: учебно-методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям, контрольно-измерительные материалы, электронные образовательные ресурсы (ЭОР) нового поколения.

Технические средства обучения: компьютерное и мультимедийное оборудование, видео- и аудиовизуальные средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года

2. Конвенция ООН «О защите прав инвалидов» 13 декабря 2006 г., вступила в действие 3 мая 2008 г.

3. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 28.06.2014) "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"

Основные источники:

1. Шелмова Г.М. Деловая культура и психология общения: учебник начального профессионального образования, 2009

2. Куренев, Е.А. Профессиональное самоопределение школьников. Химические технологии: учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов / Е.А. Куренев, И.Б. Ковалева. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия»; ОАО «Московские учебники», 2011. – 208 с.

2. Колпакова, О.В. Секреты профессий / О.В. Колпакова. – М.: Белый город, 2010. – 47 с.

Дополнительные источники:

1 1000 профессий традиционных, новых, редких: краткий энциклопедический словарь /авт. –сост. М.В.Горбунова [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 251 с.

2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336с.

3 Столяренко, Л.Д. Основы психологии: практикум /Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 576с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/bulan/13.php - Психология профессионального образования

2. http://motivpozitiv.com/publ/psikhologija_truda/professionalnoe_samoopredelenie_osnovnye_teoreticheskie_podkhody_k_opredeleniju_ponjatija_i_sushhnosti/6-1-0-170 - Профессиональное самоопределение: основные теоретические подходы к определению понятия и сущности

3. <http://resurs-yar.ru/files/opit/271015/2.pdf> - Список литературы по профессиональному самоопределению

4. <http://psihologia.biz/>

5. <http://psihologia.biz/psihologiya-truda-injenernaya-psihologiya.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины «Тренинг жизненных навыков» является зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять на практике полученные знания и навыки в различных условиях профессиональной деятельности и взаимодействия с окружающими;- использовать простейшие приемы развития и тренировки психических процессов, а также приемы психической саморегуляции в процессе деятельности и общения;- на основе анализа современного рынка труда, ограничений здоровья и требований профессий осуществлять осознанный, адекватный профессиональный выбор и выбор собственного пути профессионального обучения;- планировать и составлять временную перспективу своего будущего;- использовать приобретенные знания и умения в различных жизненных и профессиональных ситуациях. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- простейшие способы и приемы развития психических процессов и управления собственными психическими состояниями, основные механизмы психической регуляции поведения человека;- современное состояние рынка труда, мир профессий и предъявляемых профессией требований к психологическим особенностям человека, его здоровью;- основные принципы и технологии выбора профессии;- методы и формы поиска необходимой информации для эффективной организации учебной и будущей профессиональной деятельности.	<p>Оценка за:</p> <ul style="list-style-type: none">- фронтальный опрос с элементами беседы;- устный и письменный опрос;- активность на занятиях (экспертное суждение, дополнения к ответам сокурсников и т.п.);- решение ситуационных задач;- качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;- зачет с использованием контрольных материалов в виде набора тестовых заданий