

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
приказ №
от ____ .2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АД.05. ТРЕНИНГ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ**

**17544 «РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И
РЕМОНТУ ЗДАНИЙ»**

Адаптивная образовательная программа профессионального обучения разработана для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта) на основе Приказа Минтруда России от 01.10.2024 N 518 "Об утверждении методических рекомендаций по подбору рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций организма и ограничений их жизнедеятельности», в соответствии с ЕТКС, Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14.09.2022 №534н, «Об утверждении профессионального стандарта «Работник по комплексной уборке территории, относящейся к общему имуществу в многоквартирном доме», методическими рекомендациями ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12 по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам обучения лиц с нарушением интеллекта.

Разработчик: преподаватель специальных дисциплин, Мельник Римма Анатольевна

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы адаптационной дисциплины	4
2	Структура и содержание адаптационной дисциплины	7
3	Условия реализации программы адаптационной дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения адаптационной дисциплины	11

1. Паспорт программы адаптационной дисциплины АД.05. Тренинг жизненных навыков

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Тренинг жизненных навыков» является частью адаптационной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, 17544. Рабочая программа адаптационной дисциплины составлена с опорой на рекомендации:

1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2017 № 06-2023 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации профориентационной работы профессиональной образовательной организации с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по привлечению их на обучение по программам среднего профессионального образования и профессионального обучения», «Методическими рекомендациями о внесении изменений в основные профессиональные образовательные программы, предусматривающих создание специальных образовательных условий (в том числе обеспечение практической подготовки), использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
2. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 06.09.2022 № 05-1518 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по комплексному психолого-педагогическому, в том числе тьюторскому, сопровождению студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по программам среднего профессионального образования», утвержденными на педагогическом совете ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» от 29.06.2022 № 9);
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с и инвалидностью ОВЗ»;
4. Письмо Минтруда России от 04.08.2014 № 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности».

Программа включена в адаптационный цикл учебного плана и учитывает особенности психологического развития, индивидуальные возможности, а так же обеспечивает коррекцию некоторых нарушений развития социальной адаптации и социальное развитие данных обучающихся на основе социальных педагогических подходов и способов общения.

Декларация о правах инвалидов отмечает, что они должны пользоваться особыми преимуществами в области получения социальных услуг, которые позволили бы им максимально проявлять свои способности и ускорили бы процесс их интеграцию в общество. Закон РФ «Об образовании» гарантирует получение образования лицами с отклонениями в развитии, воспитание и обучение, социальную адаптацию и интеграцию в общество.

Однако, большая часть детей с ограниченными возможностями здоровья по выпуску из коррекционных школ, имеет повышенный риск социальной дезадаптации по следующим причинам:

- узкий круг общения (семья, школа, сообщество инвалидов);

- отсутствие в обществе культуры отношения к таким подросткам, а у них – коммуникативных навыков в меняющейся среде;
- отсутствие преемственности между возрастными «звеньями» образования лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- ограниченная конкурентоспособность на рынке трудоустройства;
- специфические сложности, связанные с патологией;
- неразвитая самооценка на фоне ярко выраженного состояния.

Социально – психологический тренинг является актуальным способом активного обучения подростков с ограниченными возможностями посредством приобретения жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии.

Программа направлена на реализацию ресурсных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, максимальное использование компенсаторных механизмов каждого для ориентации на социально приемлемые интересы и ценности, конструктивную интеграцию их в социуме. Отбор и модификация методов и конкретных приемов работы основывались на результатах наблюдения эффективности и приемлемости апробации известных программ и упражнений. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

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 данные обучающиеся требуют индивидуального подхода на каждом этапе освоения дисциплины.

Коррекционный блок программы дисциплины включает направления:

- развитие самооценки и адаптационных ресурсов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в моделируемой меняющейся социальной среде;
- тренинг навыков произвольности и конструктивного межличностного взаимодействия (в том числе – коммуникативной мотивации и адекватности, гуманности, ответственности);
- тренинг навыков произвольности саморегуляции психического состояния, преодоления тревожности и неуверенности в себе;
- тренинг навыков формирования жизненных планов и коррекции ценностных ориентаций.

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

Основные принципы программы:

- интерактивность, предполагающая интенсивное межличностное взаимодействие;
- постепенность (наблюдение динамики группы);
- интегративность (связь с реальной жизнью участников программы);
- комплексность (воздействие на эмоциональную, когнитивную, поведенческую сферы личности).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: адаптационная дисциплина «Тренинг жизненных навыков» относится к адаптационному циклу образовательной программы профессионального обучения.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья овладеют предметными результатами минимального и достаточного уровня

(реализация дифференцированного подхода к обучению по классификации Воронковой В.В.)

Минимальный уровень:

- иметь представления о требованиях, которые предъявляет профессия к личности;
- иметь представление о личностных особенностях (характер, способности).
- иметь представление о способах саморегуляции самоприказ, самонастрой, самовоспитание);
- иметь представление о путях поиска работы и роли коммуникации в этом;
- умение (с помощью педагога) найти выход из конфликтной ситуации;
- умение (с помощью педагога) эффективно взаимодействовать в команде;
- знать и применять правила и нормы поведения в обществе;
- знать и применять элементарные техники и приемы эффективного общения, правила слушания, ведения беседы.

Достаточный уровень:

Уметь:

- толерантно воспринимать и правильно оценивать людей, принимая в расчет их индивидуальные особенности;
- выбирать приемы и техники общения, которые приводили бы к намеченной цели общения;
- находить пути преодоления конфликтных ситуаций;
- оценивать и действовать с учетом сложившейся ситуации;
- взаимодействовать в команде;
- ставить задачи профессионального и личностного развития.

Знать:

- этические принципы общения;
- индивидуальные психологические особенности личности, состояния, намерения;
- элементарные способы защиты от негативных, травмирующих переживаний;
- способы предупреждения и выхода из конфликтных ситуаций;
- способы саморегуляции поведения;
- техники самопрезентации.

Результатам освоения адаптационной дисциплины является освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья общими (ОК) компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование общих компетенций
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)

1.4. рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки для обучающихся 58 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 58 часов.

* - способствовать освоению общих компетенций (ОК)

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
В том числе:	
Практические работы	
Контрольные работы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание адаптационной дисциплины АД.05. Тренинг жизненных навыков

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Сущность профессионального определения	Содержание учебного материала		
	1 Введение в дисциплину	2	
	2 Профессиональная этика	2	
	3 Изучение ценностных ориентаций человека (Методика М. Рокича).	2	
	4 Изучение профессиональных интересов (Методика «Карта интересов» Голомштока)	2	
Тема 2. Понятие о личности	Содержание учебного материала		
	1 Понятие «личность», «индивид», «индивидуальность». Структура личности.	2	
	2 Этапы формирования личности	2	
	3 Понятие «Образ-Я». Идентичность и важность их осознания для успешной адаптации к жизни		
	3 Проявление личности в поведении и профессиональной деятельности.	2	
Тема 3. Волевая регуляция деятельности человека.	Содержание учебного материала		
	1 Воля. Волевая регуляция деятельности человека.	2	
Тема 4. Характер, темперамент и направленность личности	Содержание учебного материала		
	1 Темперамент и характер в структуре личности	2	
	2 Характер и воля человека	2	
	3 Акцентуации характера	2	
	4 Как укрепляется воля и становится твердым характер	2	
Тема 5. Тревожность.	Содержание учебного материала		
	Личностная и ситуативная тревожность.	2	
	Тревожность как личностная характеристика человека.	2	
	Понятие тревожности. Полезная тревожность.	2	
	Способы избавления от тревожности.	2	
	Смещение фокуса внимания в позитивную сторону.	2	
Тема 7. Кризисы и конфликты в жизни человека	Содержание учебного материала		
	1 Кризисы и конфликты в жизни человека	2	
	2 Стратегии поведения в конфликте	2	
	3 Упражнение «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение в различных жизненных ситуациях». Обсуждение результатов.	2	
	4 Эффективные коммуникации. Барьеры в общении	2	
	5 Развитие эмоционального интеллекта подростков	2	
Тема 6. Познание задатков и способностей личности.	Содержание учебного материала		
	1 Понятие способностей и задатков. Профессия и задатки.	2	
	2 Виды и уровни развития способностей.	2	
	3 Познание задатков и способностей	2	

	4 Психология самопознания.	2	
	5 Упражнение «За что нас любят и ценят наши близкие».	2	
	6 Упражнение «Комплимент». Обсуждение. Зачет	2	
Зачет		2	
Всего		58	

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. 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, мультимедийное оборудование, пространство для упражнений.

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 практическим занятиям, контрольно-измерительное оборудование, видео и аудиовизуальные средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 264 с.
2. Дубровина И.В. и др. Психология. Учебник для средн. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2011. – 464 с.

Дополнительные источники:

1. Батаршев А.В. Современные теории личности: Краткий очерк. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
2. Волков Б.С., Волкова Н.В. Задачи и упражнения по детской психологии: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1991. – 144 с.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психол. очерк: Кн. для учителя. – СПб.: Союз, 1997. – 91 с.
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 276 с.
5. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 272 с.
6. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 456 с.
7. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. Л. В. Кузнецовой. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 480 с.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: ВЛАДОС, 2008. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 383 с.

Интернет-ресурсы:

www.psy.msu.ru,
www.avpu.ru,
www.pirao.ru,
www.psy.1september.ru,

Профессиональные журналы:

«Вопросы психологии», «Школьный психолог», «Обруч», «Дефектология».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов дисциплины

Программа адаптационной дисциплины предусматривает формы и процедуры контроля и оценки результатов освоения адаптационной дисциплины, которые применяются с учетом ограничений здоровья. Входной контроль дает представление о стартовых возможностях обучающихся, определении их возможностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала (в устной и письменной форме).

Полученные результаты вносят свои коррективы в программу дисциплины. Текущий контроль осуществляется при проведении практических и индивидуальных заданий. Позволяет своевременно выявить затруднения и внести коррективы в учебную деятельность. Промежуточная аттестация в программе предусматривает три этапа рубежного контроля, который является точкой по завершению каждого раздела адаптационной дисциплины. Он также учитывает индивидуальные психофизические особенности обучающихся. Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины «Психология общения» является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить: Минимальный уровень: Знать: - иметь представление о требованиях, которые предъявляет профессия к личности дисциплина, ответственность, этика взаимоотношений); - иметь представление о личностных особенностях характер, эмоции); - знать простейшие способы саморегуляции поведения; Уметь: - уметь применять правила и нормы поведения в обществе; Уметь найти выход из конфликтной ситуации Достаточный уровень: Знать: - иметь представление о требованиях, которые предъявляет профессия к личности (дисциплина, ответственность, инициативность, этика взаимоотношений с руководством и с коллегами); - иметь представление о личностных особенностях (характер, темперамент, эмоции, чувства, способности); - знать приемы и техники профессионального общения; - знать способы приемы саморегуляции поведения; - знать способы предупреждения и выхода из конфликтной ситуации; Уметь: - толерантно воспринимать и правильно оценивать людей с учетом индивидуальных особенностей; - взаимодействовать в команде; - презентовать себя (собеседование) и ставить задачи профессионального развития.	Оценка за: - умение вступать в контакт и работать в коллективе; - умение давать объективную оценку собственной деятельности; - устный/письменный опрос; - активность на занятиях экспертное суждение, дополнение к ответам сокурсников и т.д.); - решение ситуационных задач; - выполнение практических заданий и упражнений; - зачет с использованием контрольных материалов в виде набора тестовых заданий ТРК 1, 2, 3)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: применять знания по психологии при решении педагогических задач	- Определение методов решения педагогических задач - Оценивание эффективности решения педагогических задач
выявлять индивидуально-типологические и личностные особенности воспитанников	- Применение диагностирующих методик для выявления индивидуально-типологических особенностей личности воспитанников - Интерпретация полученных данных по индивидуально-типологическим особенностям личности воспитанников
знать: особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой	Психология, ее объект и предмет, принципы и задачи. Связь психологии с педагогикой, значение психологии для практики работы педагога. Содержание психической жизни человека: психические процессы, психические свойства личности, психические состояния. Структура современной психологии. Исторический путь развития психологии, основные научные школы и направления психологии. Методы исследования в психологии. Понятие о методе психологического исследования. Основные методы психологии (наблюдение и эксперимент). Вспомогательные методы (тестирование, опрос, шкалирование, проективные методы и др.). Организация психологического исследования.
основы психологии личности	Понятие о личности в психологии. Структура личности. Сущность понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». Основные психологические теории личности. Современные представления о структуре личности. Личность и индивидуальность: основные параметры индивидуальных различий. Самосознание личности. Понятие «Я-концепция», ее структура (образ «Я», самооценка, уровень притязаний). Развитие личности. Развитие человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности. Детерминанты развития личности. Стадии развития личности в процессе социализации.
закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности	Психика и этапы ее развития. Основные понятия: психика, психическое развитие, движущие силы развития, онтогенез и филогенез. Понятие о психике, ее структуре и функциях. Основные формы поведения: инстинкты, навыки, интеллектуальное поведение. Структура сознания и бессознательное. Сознание как форма отражения человеком действительности. Психологическая характеристика сознания человека. Самосознание. Понятие бессознательного. Виды бессознательных психических явлений.
возрастную периодизацию	Возрастная периодизация. Категория возраста и проблема периодизации психического развития. История подходов к

	психологической периодизации развития ребенка. Возрастные кризисы, их сущность и значение для психического развития личности. Роль сензитивных периодов развития. Закономерности психического развития ребенка (неравномерность, гетерохронность, наличие возрастных, качественно своеобразных периодов, интеграция и дифференциация психических функций, пластичность и возможность компенсации).
возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании	Понятие о темпераменте. Учет типа темперамента в педагогической деятельности. Определение темперамента. Физиологические основы темперамента. Темперамент и тип высшей нервной деятельности: сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов. Типы темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Основные свойства темперамента. Обучение и воспитание детей с различными типами темперамента. Определение типа темперамента. Характер. Формирование характера. Понятие о характере. Структура характера. Черты характера и их взаимозависимость: отношение к себе, отношение к окружающим, отношение к труду, отношение к вещам. Основные типы акцентуаций характера. Направления в изучении характера. Условия формирования характера. Взаимосвязь темперамента и характера. Способности. Развитие способностей. Понятие о способностях. Виды способностей: общие и специальные; репродуктивные и творческие. Задатки как природные предпосылки способностей. Условия развития способностей. Талант и гениальность. Выявление способностей
особенности общения и группового поведения	Группа как социально-психологический феномен Понятие «группа». Основные признаки социальной группы. Классификация групп. Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте.
групповую динамику	Групповая динамика. Понятие групповой динамики. Стадии развития группы. Групповая сплоченность. Лидерство и руководство в малых группах.
понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции социальной дезадаптации, девиантного поведения	Современные представления о нормальном и отклоняющемся развитии. Понятия нормы и отклонения от нормы в психическом и физическом развитии. Закономерности отклоняющегося развития. Виды дизонтогенеза. Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции социальной дезадаптации, девиантного поведения. Психологическая сущность школьной дезадаптации. Понятие «социальная дезадаптация» и «школьная дезадаптация», их причины. Психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации. Психологическая сущность девиантного поведения. Понятие «девиантное поведение», его причины и механизмы. Психологические основы предупреждения и коррекции девиантного поведения.
основы психологии творчества	Основы психологии творчества. Понятие творчества. Способности как основа творчества. Талант и гениальность. Общая характеристика творческой одаренности. Возрастные особенности одаренности.
Итоговый контроль: экзамен	