

Парабельский филиал  
Областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Томский политехнический техникум»  
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

**СОГЛАСОВАНО**

Отдел образования Администрации  
Парабельского района

Руководитель Отдела образования

\_\_\_\_\_/О.Н. Арестова

М.п. предприятия

« 16 » 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ОП.АД.11 ПОЗНАЙ СЕБЯ**

для профессии  
16675 «Повар, изготовитель пищевых полуфабрикатов»

Адаптированная программа учебной дисциплины ОП.АД.11 Познай себя разработана в соответствии:

- письмом Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн);

- требованиями к организации образовательной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональной образовательной организации;

- письмом от 11 февраля 2019 г. N 05-108 «О Профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости»;

Программа разработана с учетом особенностей психофизического развития лиц с легкой умственной отсталостью.

Программа составлена с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогического консилиума.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Уч

Т.В. Ершова

« 14 » 09 2024 г.

Разработчик:  М.В. Калинкина, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

 (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от « 14 » 09 2024 г.

## Содержание

	стр.
1. Паспорт адаптированной программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

# 1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.АД.11 «Познай себя»

### 1.1. Область применения адаптированной программы

Адаптированная программа учебной дисциплины «Познай себя» является частью адаптированной программы профессионального обучения по профессии ОК 16675 «Повар», 12391 «Изготовитель пищевых полуфабрикатов».

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний» является частью общепрофессионального цикла.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
З 1. Элементарные психологические понятия;	У 1. Характеризовать основные элементарные психологические понятия, выделяя их существенные признаки и отличия;
З 2. Свои сильные и слабые стороны, иметь представление о собственной значимости, ценности;	У 2. Анализировать актуальную информацию о своем поведении и поведении других людей, выявляя их общие черты и различия;
З 3. Социально приемлемые качества личности, необходимые как в личностном, так и в профессиональном становлении;	У 3. Объяснять причинно-следственные и функциональные связи эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях;
З 4. Способы эмоциональной и поведенческой саморегуляции;	У 4. Раскрывать на примерах изученные элементарные психологические понятия;
З 5. Принципы уверенного поведения;	У 5. Оценивать свои действия как субъекта социальной жизни с точки зрения социальных норм и правил;
З 6. Ответственность за принятие решений.	У 6. Формулировать на основе приобретенных элементарных психологических знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам;
	У 7. Применять элементарные психологические знания в процессе решения познавательных задач по актуальным проблемам (саморегуляция поведения, установление контактов, преодоление конфликтов и т.д.).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	24
Форма промежуточной аттестации	зачет

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**Познай себя**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формируемые З, У</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Познай себя</b>			
Тема 1.1 Давайте познакомимся	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №1.</b> Упражнения: «Представление», «Молекулы», «Принятие правил», «Самомассаж». Релаксация.	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.2 Я индивидуальность	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Знакомство с понятием «индивидуальность». Углубление процесса самораскрытия, повышение уверенности в себе и своих возможностях, снижение психоэмоционального напряжения, принятие своей индивидуальности. Упражнения «Аплодисменты», «Путешествие к своей звезде», «Я - звезда», «Я - индивидуальность». Релаксация.	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
Тема 1.3 Я личность	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Знакомство с понятием «личность», закрепление понятия «индивидуальность». Развитие навыков самоанализа. Выявление мнения обучающихся о себе. Упражнения: «Кто я?», «Каким я себя вижу», «Что я люблю», «Мое самое любимое воспоминание», «Моя самая заветная мечта», «Через 10-15 лет я буду...». Упражнение «Моя любимая сказка». Диагностика «Кто ты: принц или лягушка?»	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
Тема 1.4 Мои сильные и слабые стороны	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы; создание условий для самоанализа и осознания участниками своих сильных сторон своей личности. Анализ сильных и слабых сторон личности. Закрепление тренингового стиля общения. Упражнения: «Колокол», «Надпись на футболке», «Мой портрет в лучах солнца», «Задай свой ритм», «Я умею», «Что моя вещь знает обо мне», «Я не слабак», «Праздник на морском дне». Релаксация.	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
Тема 1.5	<b>Содержание учебного материала</b>		

Темперамент и его типы. Профессия и темперамент	1. Знакомство с понятием «темперамент». Типы темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик. Определение типа темперамента. Знакомство с понятиями интроверсии и экстраверсии. Влияние темперамента на учебную деятельность.	1	3.01 – 3.06
Тема 1.6 Какой у меня характер	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №2.</b> Организация процесса самопознания личности. Упражнения «Где я нахожусь?», «Скульптура «характер», «Угадай, каким меня видят», «Продолжить фразу «Сегодня было интересно...».	2	У.01 – У.07
Тема 1.7 Эмоции и чувства в моей жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Знакомство с понятиями «эмоции» и «чувства». Виды эмоций. Понимание своих и чужих эмоций и чувств. Влияние эмоций на жизнь человека. Учимся управлять своими эмоциями. Упражнения «Обезьяна». Игра на выработку умений справляться с эмоциями «Замороженный». Упражнение «Я себя ощущаю», «Эмоциональный словарь».	1	3.01 – 3.06
Тема 1.8 Я глазами других	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №3.</b> Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Упражнения «Заросли», «Пять добрых слов, «Массаж друг другу», «Ассоциации», «Как меня видят другие», «Живая цепь». Релаксация.	2	У.01 – У.07
Тема 1.9 Как мы говорим и как мы слушаем	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Показать значение вербального стиля общения, тренировка осознания и вербализация своих чувств, знакомства с правилами «хорошего слушателя». Упражнения: «Слушатели» зеркало», «Интервью», «Черное и белое кресло». Релаксация.	1	3.01 – 3.06
Тема 1.10 Можно ли общаться без слов	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Знакомство с невербальными способами общения, эмоционального самовыражения, тренировка выражения своего эмоционального состояния без слов. Осознание мышечных зажимов у обучающихся. Упражнения «Сломанный телевизор», «Сурдопереводчик». Релаксация.	1	3.01 – 3.06
Тема 1.11	<b>Содержание учебного материала</b>		

Общение в конфликте и способы его разрешения	<b>Практическая работа №4.</b> Обучение навыкам выбора стратегии в преодолении конкретных конфликтных ситуаций. Упражнения: «Драка», «Возьми себя в руки».	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.12 Мой стиль общения	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Развитие у обучающихся способности контролировать свои действия. Осознание своих особенностей и выражения своих эмоций. Отработка навыков понимания окружающих людей. Определение зависимости продолжительности общения партнеров от степени доверия друг к другу. Влияние личного обаяния на общение. Выявление личной манеры поведения каждого участника. Формирование конструктивных способов реагирования в сложных ситуациях; осознание и проигрывание моделей уверенного, неуверенного, грубого поведения.	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
	<b>Практическая работа №5.</b> Упражнения «Мой стиль», «Зеркало», «Встреча», Ролевая игра. Релаксация.	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.13 Я хочу учиться. Что помогает и что мешает	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №6.</b> Блок №1. Упражнения на развитие мышления и внимания. Упражнения «Сложные ассоциации», «Трак», «Ленивые восьмерки», «Сходства и различия». Тест на интеллектуальную лабильность. Тест «Корректирующие пробы». Определение памяти. Кратковременная и долговременная память. Виды памяти (слуховая, зрительная, моторно-слуховая, комбинированная). Определение типа памяти. Логическая и механическая память. Блок № 2. Развитие зрительной памяти: упражнения «Сотри фигуру», «Обойди спиной», «Найди ошибку», «Воспроизведи рисунок», «Близкие и знакомые». Развитие слуховой памяти: упражнения «Умей слушать и слышать многих», «Различи в шуме». Упражнения из гимнастики мозга: «Думающая шляпа», «Бабочка на потолке». Мнемотехнические приемы: ассоциативный метод, метод ключевых слов, рациональное повторение.	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.14 Учимся строить отношения	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №7.</b>	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>



	Упражнения: рисунок «Моя семья», «Моя группа». Релаксация.		
Тема 1.15 Я в центре внимания	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №8.</b> Упражнения: «Отверженный», «Вопрос ответ», «Без маски». Игра на привлечение к себе внимания.	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.16 Я принимаю решения	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №9.</b> Упражнения «Автомобиль», «Передай соседу», «Стоп! Подумай! Действуй!», Маятник», «Ответь «Нет!», «Проведи партнера», «Отдых на мячах», Автопортрет», «Хлопковый оркестр», «Наша группа», «Телеграммы».	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.17 А нужен ли я людям	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Роль дружбы в жизни человека. Определение взаимоотношений в группе. Тренинг «Мы одно целое». Упражнения: «Без меня вы не сможете». Релаксация.	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
Тема 1.18 Умею ли я слушать других	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Обучение навыкам активного слушания, развитие стремления к диалогу. Отработка навыков активного слушания. Упражнения: «Описание картины», «Приятный разговор». Игра «Рисование со слов». Закрепление знаний в области межличностных отношений, тренировка способов взаимопонимания между людьми. Формирование способности идти на компромисс, строить общение с учетом эмоционального состояния, общей атмосферы. Упражнение «Настроение группы», «Я-реальный», Я-идеальный» «Прогноз поступка».	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
Тема 1.19 Чем мы обязаны другим	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №10.</b> Упражнения: «Приветствие», «Эмиграция», «Ласковое слово», «Я ценю». Снятие агрессии. Релаксация.	<b>2</b>	<b>У.01 – У.07</b>
Тема 1.20 Мои поступки	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Закрепление конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми, вербальных и невербальных способов самовыражения.	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>

	Упражнения: «Дуэт», «Киноколлаж», «Дискотека», «Аукцион», «Звездный час». Рефлексия «За чашкой чая». Релаксация.		
Тема 1.21 Социальная мобильность и мой выбор	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Знакомство с понятием «социальная мобильность». Мозговой штурм «Влияние среды на поведение человека и принимаемые решения». Дискуссия «Что больше определяет наше поведение: наследственный фактор или окружающая нас действительность?» Знакомство с понятием «манипуляция». Зависимость личности при принятии решения от мнения окружающих. Восточная притча. Релаксация.	<b>1</b>	<b>3.01 – 3.06</b>
Тема 1.22 Тренинг уверенного поведения	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическая работа №11.</b> Упражнения: «Скажи «Нет!», «Выйди из круга», «Войди в круг». Творческое задание на тему «Не стоит прогибаться под изменчивый мир!» <b>Практическая работа №12.</b> Упражнения «Я - уверенный», «Найди выход», «Рюкзачок на дорожку», «Горячий стул», «Найди ошибку». Релаксация.	<b>4</b>	<b>У.01 – У.07</b>
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	

Реализация тем 1.2 – 1.5, 1.7 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в общем объеме – 5 часов.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02)1. Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по психологии, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия, планы практических занятий по дисциплине «Коммуникативный практикум»;
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплекты технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Познай себя» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1. Абдурасулов Д. А. Инклюзивное образование. Коммуникативный практикум [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / Д. А. Абдурасулов. – С–П.: Лань, 2024. – 116 с. – Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/428150?category=3146&publisher=44476>
2. Корягина Н. А. Психология общения [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. – М.: Юрайт, 2024. – 493 с. – Режим доступа : <https://urait.ru/book/psihologiya-obscheniya-536717>
3. Рогов Е. И. Психология общения + еПриложение: Тесты. [Электронный ресурс]: Учебник / Е. И. Рогов. – М.: КноРус, 2024. – 260 с. – Режим доступа : <https://book.ru/book/948886>

##### **Дополнительная литература:**

1. Сахарчук Е. С. Психология делового общения [Электронный ресурс]: Учебник для СПО / Сахарчук Е. С. – М.: КноРус, 2021. – 196 с. – Режим доступа : <https://lib.dm-centre.ru/lib/document/gpntb/ESVODT/280fbc8f68d49c5facde364c471b0302/>
2. Шеламова Г. М. Психология общения [Электронный ресурс]: Учебное пособие для использования в образовательном процессе образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности «Поварское и кондитерское дело» / Г. М. Шеламова. – М.: ИЦ Академия, 2020. – 124 с. – Режим доступа: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010212026/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010212026/)

##### **Интернет – ресурсы:**

1. Бороздина, Г. В. Психология общения [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под ред. Г. В. Бороздиной. – М.: Юрайт, 2024. — 392 с. Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-obscheniya-536854> (дата обращения 10.09.2024)
2. Кузнецова М. А. Психология общения [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / М. А. Кузнецова. – М., РГУП, 2019. – 167 с. – Режим доступа: [https://op.raji.ru/pdf/kuznecova\\_19.pdf](https://op.raji.ru/pdf/kuznecova_19.pdf) (дата обращения 10.09.2024).

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебная дисциплина включает 1 раздел:

- Познай себя.

**Общее количество часов**, отведенное на освоение профессионального модуля – 36 часов, из них **лекций** составляет 12 часов. В рамках учебной дисциплины проводятся практические занятия в объеме 24 часов.

Изучение дисциплин общепрофессионального цикла: «Коммуникативный практикум» и «Познай себя» ведется параллельно.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

**Требования к квалификации** педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине **Познай себя**: наличие среднего или высшего профессионального образования, соответствующего профилю учебной дисциплины с обязательным повышением квалификации не реже одного раза в три года.

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров ПФ ОГБПОУ «ТПТ» соответствует данному кадровому обеспечению.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеризовать основные элементарные психологические понятия, выделяя их существенные признаки и отличия;</li> <li>- анализировать актуальную информацию о своем поведении и поведении других людей, выявляя их общие черты и различия;</li> <li>- объяснять причинно-следственные и функциональные связи эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях;</li> <li>- раскрывать на примерах изученные элементарные психологические понятия;</li> <li>- оценивать свои действия как субъекта социальной жизни с точки зрения социальных норм и правил;</li> <li>- формулировать на основе приобретенных элементарных психологических знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам;</li> <li>- применять элементарные психологические знания в процессе решения познавательных задач по актуальным проблемам (саморегуляция поведения, установление контактов, преодоление конфликтов и т.д.).</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> практический контроль.  <i>Формы:</i> экспертная оценка выполнения практической работы.</p>
<p><b>Усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементарные психологические понятия;</li> <li>- представление о собственной значимости, ценности; свои сильные и слабые стороны;</li> <li>- социально приемлемые качества личности, необходимые как в личностном, так и в профессиональном становлении;</li> <li>- способы эмоциональной и поведенческой саморегуляции;</li> <li>- принципы уверенного поведения;</li> <li>- ответственность за принятие решений.</li> </ul>	<p><i>Методы:</i> письменный (тестовый) контроль.  <i>Формы:</i> тестирование.</p>