

*Приложение № II.21*  
*к программе СПО специальности*  
**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**  
*(по видам)*

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.11 АДАПТАЦИЯ НА РЫНКЕ ТРУДА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА**

*Общепрофессиональный цикл*  
*Основной профессиональной образовательной программы по специальности 23.02.01*  
*Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*

**Вариативная часть**

**Боровичи  
2024**

ОДОБРЕНО  
Предметной (цикловой) комиссией  
специальности 23.02.01.  
Председатель

  
13 03 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
с методическим советом колледжа  
Протокол № 3  
от 14 03 2024 г.

Составитель: Исакова Елена Алексеевна, преподаватель БАДК

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Исакова Елена Алексеевна, старший методист БАДК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

---

---

---

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте» (по видам), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «22» апреля 2014 г. № 376 и примерной основной образовательной программы.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>11</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, в повышении квалификации и переподготовки, профессиональной подготовке в области организации перевозок и управления на автомобильном транспорте при наличии среднего общего образования.

### **1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Перед выпускниками встает вопрос: как сделать следующий шаг к началу новой деятельности, спланировать свою будущую карьеру. И это решение часто бывает принять нелегко. Усугубляет проблему сложная ситуация на рынке труда с возрастающей конкуренцией и повышенными требованиями к специалистам.

Задача данной программы помочь выпускнику, научить его делать самостоятельный выбор, управлять своими ресурсами и эмоциональными состояниями, обрести личные навыки и навыки общения, осуществлять сбор информации и использовать информационные технологии для поиска работы, составлять резюме и овладеть навыками работы в команде.

Освоение эффективных стилей поведения на рынке труда требует не просто информирования, а практической отработки и апробирования разных стилей и форм обучения, различных моделей поведения и коммуникации, что реализуется в ходе проведения социально-психологических тренингов и выполнения практических заданий. Социально-психологический тренинг представляет собой интенсивный способ общения, обеспечивающий высокую познавательную активность студентов в овладении практическими знаниями и умениями. Такая форма работы позволяет на основе личных переживаний совершенствовать профессиональное и личное самосознание выпускников, что в свою очередь способствует эффективной адаптации их к новым социальным и профессиональным требованиям среды, повышает их конкурентоспособность на рынке труда.

Цели и задачи дисциплины заключаются в том, чтобы обучить выпускников основным навыкам поведения на рынке труда, повысить шансы молодых людей при поступлении на работу, научить их быть конкурентоспособными, а также дать необходимые знания для открытия собственного дела.

#### *Цели дисциплины:*

- приобрести навыки эффективного поиска работы;
- психологически оказать помощь в ориентации на рынке труда, быть устойчивым, целеустремленным в поиске работы;
- обучить навыкам самопрезентации, умением охарактеризовать деловые и личностные качества.

#### *Задачи дисциплины.*

##### *Дать навыки:*

- правильного представления себя на рынке труда;
- общения с работодателями;
- составление резюме;
- управления стрессами;
- ведение собственного дела.

##### *Выработать:*

- умение охарактеризовать деловые и личностные навыки;
- умение управлять своим поведением;
- навыки установления коммуникаций;

– умение быстро адаптироваться в быстро изменяющейся обстановке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- характеризовать деловые и личностные навыки;
- управлять своим поведением;
- устанавливать коммуникации;
- адаптироваться в быстро изменяющейся обстановке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- навыки эффективного поиска работы;
- правила поиска работы;
- характеризовать деловые и личностные качества;
- правила составления резюме;
- правила управления стрессами;
- основы ведение собственного дела.

Результатом освоения программы учебной дисциплины «Адаптация на рынке труда и профессиональная карьера» является овладение студентами общими (ОК) компетенциями:  
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 54 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 16 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>70</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	38
практические занятия	16
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптация на рынке труда и профессиональная карьера»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы профессиональной деятельности</b>			
<b>Тема 1.1. Сферы профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1
	Сферы профессиональной деятельности. Понятия профессионально важных качеств, профессионального самоопределения.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Работа с Интернет – ресурсами.	2	
<b>Тема 1.2. Рынок труда.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	Структура и принципы формирования рынка труда. Виды рынка труда, вакансий. Факторы уровня спроса и предложений на рынке труда. Политика предложений трудовых ресурсов в России. Анализ рынка труда: основные тенденции развития кадрового рынка, особенности рынка аутстаффинга.		
	<b>Практическое занятие № 1</b> «Изучение требований работодателей к специалистам на рынке труда. Определение профессионально важных качеств. Определение личных умений, навыков, компетенции».	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление отчетов, подготовка к защите. Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.	1	2
<b>Раздел 2. Основные навыки общения</b>			

<b>Тема 2.1. Персональные качества и навыки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	Определение персональных качеств: личных, профессиональных, деловых. Перечень навыков, способностей, сильных сторон личности. Требования к кандидату на занятие вакантного места, факторы их оценки. Мотивационные характеристики личности в профессиональном совершенствовании, анализ качеств, составляющих лидерство.		
	<b>Практическое занятие № 2</b> «Групповая работа по обсуждению и презентации профессионально значимых личных качеств, навыков, конкурентных преимуществ»	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление отчетов, подготовка к защите. Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.	1	2
<b>Тема 2.2. Управление стрессами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	Стресс: определение, признаки стресса, причины. Стресс на рабочем месте, приемы и методы управления стрессом, устранение причин стресса. Профилактика стрессовых состояний, структура «внутренних», «внешних», навыков менеджера.		
	<b>Практическое занятие № 3</b> «Отработка навыков уверенного поведения (ролевые игры). Выработка стратегий реагирования на критику. Модель рассмотрения жалоб (ролевая игра с обсуждением ситуаций)»	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление отчетов, подготовка к защите. Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.	2	2
<b>Тема 2.3. Уверенное поведение, стратегии поведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	Уверенность в себе, уверенное поведение. Три типа поведения: различия между уверенным, агрессивным и пассивным поведением, стереотипы уверенного и неуверенного поведения. Производственные конфликты и лояльность персонала. Социальные навыки, их приобретение, нормы поведения в различных ситуациях. Общение, виды и его роль в деятельности		

<b>Коммуникативные навыки.</b>	менеджера. Понятие коммуникации. Факторы, влияющие на эффективность коммуникаций. Лидерство как коммуникативная способность.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.	2	2
<b>Раздел 3. Техника поиска работы</b>			
<b>Тема 3.1. Навыки и принципы организации поиска работы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика работодателей: типы, психология. Основные виды, способы поиска работы. Источники информации о возможностях трудоустройства.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.	1	2
<b>Тема 3.2. Технология поиска работы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Самомаркетинг, самоменеджмент на рынке труда. Навыки общения с работодателем, особенности на приеме у работодателя. Этапы поиска работы. Общение с работодателем по телефону. Собеседование. Инновационные механизмы трудоустройства выпускников. Пошаговые пути поиска работы.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.	1	2
<b>Тема 3.3. Устройство на работу и адаптация в коллективе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Составление заявления о приеме на работу и соответствующих документов, используемых при трудоустройстве. Адаптация: сущность проблемы, виды, время адаптации. Факторы, оказывающие воздействие на морально-психологическое состояние в конкретной бизнес-обстановки. Система показателей, оценивающих морально-психологическое состояние.	4	
	<b>Практическое занятие № 4 «Подготовка и оформление документов, необходимых при трудоустройстве»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к	2	



	<p>параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Подготовка к практическому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление отчетов, подготовка к защите.</p> <p>Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.</p>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Организация карьерного роста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<p>Определение типа и направления построения карьеры. Методика подготовки портфолио для карьерного продвижения</p> <p>Анализ различных ситуаций в организации корпоративного карьерного роста.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<p>Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.</p>		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Организация Бизнеса.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<p>Необходимые знания для открытия собственного дела.</p> <p>Оформление уставных документов.</p> <p>Первоначальный капитал.</p> <p>Бизнес-план.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<p>Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Самостоятельное изучение технологической документации. Работа с Интернет – ресурсами.</p>		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>70</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета нормативно-правового обеспечения профессиональной деятельности.

*Оборудование учебного кабинета:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

*Технические средства обучения:*

- компьютер с выходом в сеть Интернет;
- видеопроектор;
- презентации;
- электронные пособия.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

*Нормативные документы:*

- Конституция Российской Федерации.
- Гражданский кодекс Российской Федерации.
- Трудовой кодекс Российской Федерации.

*Основные источники:*

1. Базаров Т.Ю. Управление персоналом, - М., 2012.
2. Котерова Н.П. Экономика организации. Издательский центр «Академия», 2014.

*Дополнительная литература:*

1. Крутцова, М. Н. Управление адаптацией персонала: учебное пособие / М. Н. Крутцова. – Вологда: Легия, 2010. – 128 с.
2. Ансимова, Н. П. Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи / Н. П. Ансимова, И. В. Кузнецова. – Ярославль: изд. ЯРГПУ, 2000. – 118 с.
3. Аширов, Д. А. Организационное поведение / Д. А. Аширов. – М.: ТК Велби, Изд-во «Проспект», 2006. – 360 с.
4. Баранова, Т. Ключевые моменты в адаптации персонала / Т. Баранова // Справочник по управлению персоналом. – 2008. – № 4. – С. 62-65.
5. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
6. Введение в практическую социальную психологию / под ред. Ю. М. Жукова, Л. А. Петровой, О. В. Соловьевой. – М.: Смысл, 1996. – 373 с.
7. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск, 1980. – 190 с.

*Интернет – ресурсы:*

- Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru>;
- [www.konsultant-plus.ru](http://www.konsultant-plus.ru);
- <http://abc.vvsu.ru/books/instrum/page0014.asp>;
- [www.dic.akademic.ru](http://www.dic.akademic.ru).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b> - закон «О занятости населения в РФ»; - способы активного поиска работы; - основы психологической саморегуляции.	фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос студентов защита реферата, оценка самостоятельной работы Тестирование, комбинированный опрос
<b>Уметь:</b> - анализировать состояние рынка труда города и области; - вести активный поиск работы; - эффективно действовать при приеме на работу.	оценка самостоятельной работы экспертное наблюдение и оценка на практическом занятии экспертное наблюдение и оценка на практическом занятии

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	