

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 28.09.2022 17:26:27  
 Уникальный программный ключ:  
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfa371557fdb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное  
 учреждение высшего образования  
 «Сочинский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УРиКОД  
 В.П. Ерманова  
 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Адаптационный тренинг

|  |  |
|--|--|
| Шифр и направление подготовки          | 37.03.01 «Психология»                      |
| Квалификация (степень) выпускника      | бакалавр                                   |
| Профиль подготовки                     | Прикладная и практическая психологии       |
| Форма обучения                         | Очная                                      |
| Выпускающая кафедра                    | Общей психологии и социальных коммуникаций |
| Кафедры-разработчики рабочей программы | Общей психологии и социальных коммуникаций |

| Семестр    | Трудоемкость (час./се г.) | Лекцион. занятия, (час.) | Практич. занятия, (час.) | Лаборат. занятия, (час.) | СРС, (час.) | КР/КЭ | РГР | Форма промежуточного контроля (экс./зачет) |
|------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-------|-----|--|
| <b>ОФО</b> |                           |                          |                          |                          |             |       |     |  |
| I          | 108/3                     | -                        | 36                       | -                        | 72          | -     | -   | Зачет                                      |
| Итого:     | 108/3                     | -                        | 36                       | -                        | 72          | -     | -   | Зачет                                      |

Сочи 2020 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (приказ № 946 от 07.08.2014 г.)

Рабочую программу составила:

Шуванова Виктория Петровна, ст. преподаватель




## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры Общей психологии и социальных коммуникаций

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой Общей психологии  
и социальных коммуникаций



И.Б. Шуванова

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления  
«Психология»

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель УМСН



Ю.Э. Макаревская

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел ресурсного и методического обеспечения



И.В. Васильченко  
В.В. Васильченко

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/-2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2021 г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

\_\_\_\_\_  
Без изменений

---

---

---

Заведующий кафедрой



\_\_\_\_\_  
подпись

И.Б. Шуванов

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/-20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

И.Б. Шуванов

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | Стр. |
|---|------|
| 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5    |
| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО  | 5    |
| 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  | 6    |
| 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 7    |
| 4.1 Тематический план дисциплины  | 7    |
| 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | 15   |
| 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине   | 17   |
| 5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ  | 17   |
| 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины  | 18   |
| 5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине   | 18   |
| 5.3 Образовательные технологии  | 23   |
| 5.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины   | 24   |
| 5.5. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 25   |
| Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  | 25   |

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Адаптационный тренинг» является адаптация первокурсников к новому коллективу, совершенствование навыков общения, сделать жизнь студентов более комфортной и продуктивной, проведение упражнений для становления личностного роста.

Задачи дисциплины:

- развитие процесса самопознания участников за счет снижения барьеров психологической защиты и перехода на личностный уровень общения;
- осознание условий, влияющих на функционирование группы;
- овладение умениями анализа индивидуальных, групповых и организационных проблем;
- овладение приемами эффективного взаимодействия;
- расширение диапазона творческих способностей.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ 37.03.01 «Психология»

Дисциплина «Адаптационный тренинг» относится к вариативной части дисциплин.

Таблица 1

| № п/п                               | Наименование компетенции  | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции   |
|-------------------------------------|---|--|
| <b>Общекультурные компетенции</b>   |   |  |
| ОК-6                                | способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия   | Социология<br>Социальная психология<br>Проектная деятельность  |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |   |  |
| ПК-4                                | способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | Общая психология<br>Психология личности<br>Социальная психология<br>Психология развития и возрастная психология<br>Основы практической консультативной психологии<br>Практическая психология<br>Неклинические психотехники<br>Прикладная психология<br>Прикладная и практическая психология семьи<br>Групповые методы психотерапии<br>Психология судьбы человека<br>Психология коммуникаций в социальных сетях<br>Особенности работы психолога с разными возрастными группами<br>Прикладная и практическая психология индивидуальности |

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

| Код компетенции и по ФГОС ВО               | Содержание компетенции (или ее части)   | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:   |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  |   | знать  | уметь  | владеть  |
| <b><i>Общекультурные компетенции</i></b>   |   |  |  |  |
| ОК-6                                       | способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия   | - теоретические и практические аспекты адаптации,  | - анализировать индивидуальные, групповые и организационные проблемы,  | - владеть приемами, методиками и технологиями эффективного взаимодействия  |
| <b><i>Профессиональные компетенции</i></b> |   |  |  |  |
| ПК-4                                       | способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | - особенности выявления специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам | - анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. | - методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Тематический план дисциплины – ОФО

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

| № раздела, темы | Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины          | Контактная работа обучающегося с преподавателем | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |                      |                     |           |             |
|-----------------|---|---|---|----------------------|---------------------|-----------|-------------|
|                 |   |   | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС       | Всего часов |
| 1               | Тема 1. «Знакомство»                                    | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 2               | Тема 2. «Адаптация в новых условиях»                    | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 3               | Тема 3. «Наши особенности» Часть 1 «Личность»           | 4   | -   | 4                    | -                   | 8         | 12          |
| 4               | Тема 4. «Наши особенности». Часть 2 «Ценности личности» | 4   | -   | 4                    | -                   | 8         | 12          |
| 5               | Тема 5. «Наши особенности». Часть 3 «Самореализация»    | 4   | -   | 4                    | -                   | 8         | 12          |
| 6               | Тема 6. «Отношение к себе»                              | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 7               | Тема 7. «Доверие и сплочение»                           | 4   | -   | 4                    | -                   | 8         | 12          |
| 8               | Тема 8. «Самооценка и коммуникативные навыки»           | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 9               | Тема 9. «Сюжетно-ролевые игры»                          | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 10              | Тема 10. «Сенситивный тренинг»                          | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 11              | Тема 11. Игра «Сотворение мира»                         | 4   | -   | 4                    | -                   | 8         | 12          |
| 12              | Тема 12. Игра «Аукцион ценностей»                       | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
| 13              | Тема 13. «Что изменилось во мне?»                       | 2   | -   | 2                    | -                   | 4         | 6           |
|                 | <b>Зачет</b>  | -   | -   | -                    | -                   | -         | -           |
| <b>ИТОГО:</b>   |   | <b>36</b>                                       | <b>-</b>                                      | <b>36</b>            | <b>-</b>            | <b>72</b> | <b>108</b>  |

#### 4.1.1. Лекционные занятия – учебным планом не предусмотрены

#### 4.1.2. Практические занятия

| № п/п | Наименование модуля дисциплины | Объем, часов | Краткое содержание занятия | Формируемые компетенции (коды) |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------------|
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------------|

|    |  |   |  |              |
|----|--|---|--|--------------|
| 1  | Занятие 1.<br>«Знакомство»                                       | 2 | 1. Упражнение 1 «Имя - движение»<br>2. Упражнение 2 «Что значит ваше имя?»<br>3. Упражнение 3. «Групповой рисунок»   | ОК-6<br>ПК-4 |
| 2  | Занятие 2.<br>«Адаптация в новых условиях»                       | 2 | 1. Упражнение 1 «Галстуки»<br>2. Упражнение 2 «Оказание поддержки»<br>3. Упражнение 3 «Техникумоский двигатель»  | ОК-6<br>ПК-4 |
| 3  | Занятие 3. «Наши особенности»<br>Часть 1<br>«Личность»           | 4 | 1. Тестирование<br>2. Что такое личность?<br>3. Личностью рождаются или становятся?<br>4. В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности?                  | ОК-6<br>ПК-4 |
| 4  | Занятие 4. «Наши особенности».<br>Часть 2<br>«Ценности личности» | 4 | 1. Упражнение 1. Сложные жизненные ситуации<br>2. Упражнение 2. «Наши недостатки»<br>3. Упражнение 3. «Телеграмма»   | ОК-6<br>ПК-4 |
| 5  | Занятие 5.<br>«Наши особенности».<br>Часть 3<br>«Самореализация» | 4 | 1. Упражнение 1. Тест «Границы вашей решительности»<br>2. Что значит реализовать себя?<br>3. Что способствует самореализации?<br>4. Что мешает прийти к успеху?      | ОК-6<br>ПК-4 |
| 6  | Занятие 6.<br>«Отношение к себе»                                 | 2 | 1. Упражнение 1. «Шкала самооценки»<br>2. Упражнение 2 «Скульптура»<br>3. Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца»   | ОК-6<br>ПК-4 |
| 7  | Занятие 7.<br>«Доверие и сплочение»                              | 4 | 1. Упражнение 1. «Воображаемый подарок»<br>2. Упражнение 2. «Тест на доверие»<br>3. Упражнение 3. «Комплименты»<br>4. Упражнение 4. «Скульптура недоверия - доверия» | ОК-6<br>ПК-4 |
| 8  | Занятие 8.<br>«Самооценка и коммуникативные навыки»              | 2 | 1. Тестирование<br>2. упражнения: проработка ситуаций конфликта в тройках: «Сократовский диалог», «Контролируемый диалог», «Смена перспективы».                      | ОК-6<br>ПК-4 |
| 9  | Занятие 9.<br>«Сюжетно-ролевые игры»                             | 2 | 1. Упражнение 1. «Нить Ариадны»<br>2. Упражнение 2 «Сказка Колобок»  | ОК-6<br>ПК-4 |
| 10 | Занятие 10.<br>«Сенситивный тренинг»                             | 2 | 1. Упражнение 1. «Узнай по рукам»<br>2. Упражнение 2. «Сиамские близнецы»  | ОК-6<br>ПК-4 |
| 11 | Занятие 11. Игра<br>«Сотворение мира»                            | 4 | Творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации в процессе поиска работы.   | ОК-6<br>ПК-4 |



|               |                                      |           |  |              |
|---------------|--------------------------------------|-----------|--|--------------|
| 12            | Занятие 12. Игра «Аукцион ценностей» | 2         | Работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.        | ОК-6<br>ПК-4 |
| 13            | Занятие 13. «Что изменилось во мне?» | 2         | Обсуждение результативности занятий, ценности знаний, умений и навыков, полученных каждым из участников. | ОК-6<br>ПК-4 |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>36</b> |  |              |

#### 4.1.3. Лабораторные занятия - учебным планом не предусмотрены

#### 4.1.4. Самостоятельная работа студента

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                            | Объем, часов | Вид СРС  | Формируемые компетенции (коды) |
|-------|--|--------------|--|--------------------------------|
| 1     | Тема 1. «Знакомство»                                       | 4            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 2     | Тема 2. «Адаптация в новых условиях»                       | 4            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 3     | Тема 3. «Наши особенности»<br>Часть 1 «Личность»           | 8            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 4     | Тема 4. «Наши особенности».<br>Часть 2 «Ценности личности» | 8            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 5     | Тема 5. «Наши особенности».<br>Часть 3 «Самореализация»    | 8            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 6     | Тема 6. «Отношение к себе»                                 | 4            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 7     | Тема 7. «Доверие и сплочение»                              | 8            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |
| 8     | Тема 8. «Самооценка и коммуникативные навыки»              | 4            | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4                   |

|        |                                      |    |  |              |
|--------|--------------------------------------|----|--|--------------|
| 9      | Тема 9.<br>«Сюжетно-ролевые игры»    | 4  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4 |
| 10     | Тема 10.<br>«Сенситивный тренинг»    | 4  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4 |
| 11     | Тема 11. Игра<br>«Сотворение мира»   | 8  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4 |
| 12     | Тема 12. Игра<br>«Аукцион ценностей» | 4  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4 |
| 13     | Тема 13. «Что изменилось во мне?»    | 4  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к зачету. | ОК-6<br>ПК-4 |
| Итого: |                                      | 72 |  |              |

#### 4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме в соответствии с учебным планом составляет 12 часов.

| Вид учебной нагрузки | Тема занятия                 | Вид интерактивного занятия | Формируемые компетенции (коды) | Объем в часах |
|----------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------|
| Практическое занятие | «Знакомство»                 | • Тренинг                  | ОК-6<br>ПК-4                   | 2             |
| Практическое занятие | «Адаптация в новых условиях» | • Тренинг                  | ОК-6<br>ПК-4                   | 2             |
| Практическое занятие | «Сюжетно-ролевые игры»       | • Тренинг                  | ОК-6<br>ПК-4                   | 2             |
| Практическое занятие | «Сенситивный тренинг»        | • Тренинг                  | ОК-6<br>ПК-4                   | 2             |
| Практическое занятие | Игра «Сотворение мира»       | • Тренинг                  | ОК-6<br>ПК-4                   | 2             |
| Практическое занятие | Игра «Аукцион ценностей»     | • Тренинг                  | ОК-6<br>ПК-4                   | 2             |
| ИТОГО:               |                              |                            |                                | 12            |

#### 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 4.2.1 Литература:

1. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н. Б. Григорьев. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. — 176 с. — ISBN 978-5-98238-012-8. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

2. Маллаев, Д. М. Теория и практика психотехнических игр : учебно-методическое пособие / Д. М. Маллаев. – Москва : ВЛАДОС, 2014. – 148,[1] с. : ил. – (Развитие, обучение, воспитание в играх). – ISBN 978-5-691-01929-6. – Текст: непосредственный.

3. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. - URL:

<http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

4. Старшенбаум, Г. В. Тренинг навыков практического психолога : интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 281 с. – 2227–8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/31712.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

5. Пахальни, В. Э. Групповой психологической тренинг: методология и технология : учебное пособие / В. Э. Пахальни. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0379-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/76798.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно—библиотечным системам и базам данных:

Электронная библиотека Сочинского государственного университета [Электронный ресурс]: база данных. — Электрон. дан. А Сочи. [2017— ]. — Режим доступа: <http://lib.sgu.ru/>, свободный. — Загл. с экрана.

**Электронные библиотечные системы:**

Znanium.com: электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итгос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Зав.библиотекой



Е.С. Мыснина

#### 4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

### **4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, предназначенном для оценки сформированности компетенций по дисциплине.

Оценочные средства по дисциплине для ОФО содержат:

- задания контрольных опросов по дисциплине;
- тренинги,
- темы рефератов,
- комплект билетов с заданиями для получения студентом зачета по дисциплине.

#### **Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Адаптационный тренинг как групповой метод психологической работы.
2. Адаптационный тренинг: его цели и задачи.
3. Адаптация: понятие и виды.
4. Психологические барьеры, препятствующие общению и вхождению в группу.
5. Преодоление психологических барьеров, препятствующих общению и вхождению в группу.
6. Целенаправленное формирование первого впечатления (самопрезентация).
7. Социально-психологический тренинг как форма работы
8. Правила (нормы) работы тренинговой группы.
9. Правило конструктивной обратной связи.
10. Правило конфиденциальности и возможные последствия его нарушения.
11. Зачем вводится правило «здесь и теперь»?
12. Тренинг как особый вид деятельности психолога
13. Соотношение понятий "психотерапия", "психокоррекция" и "обучение"
14. Специфические черты тренингов, позволяющие выделять их среди других методов практической психологии.
15. Тренинг как форма практической психологической работы.
16. «Базовая» структура тренингового занятия.
17. «Я»-высказывания вместо «Ты»-высказываний.
18. Методы тренинговой работы
19. Преимущества тренинговой формы работы
20. Приемы активного слушания.
21. Техники регуляции эмоционального напряжения.
22. Функции вербализации.
23. Принципы работы в группе.
24. Упражнения-«ледоколы».
25. Что влияет на доверие в группе?
26. Что влияет на активность участников группы.
27. История социально-психологического тренинга.
28. Групповая сплоченность.
29. Коммуникативная компетентность.
30. Психологические особенности ведущего тренинга.
31. Социально-психологический тренинг как групповой метод психологической работы.
32. Адаптационный тренинг: цели и задачи.
33. Адаптация: понятие, функции и виды.
34. Психологические барьеры, препятствующие общению и вхождению в группу.
35. Трудности тренинговой работы и их преодоление.
36. Целенаправленное формирование первого впечатления (самопрезентация).
37. Правила (нормы) работы тренинговой группы.
38. Правило конструктивной обратной связи.

39. Правило конфиденциальности и возможные последствия его нарушения.
40. Зачем вводится правило «здесь и теперь»?
41. Этапы развития тренинговой группы
42. Механизмы психологической защиты и их проявления в тренинговой группе.
43. «Я»-высказывания вместо «Ты»-высказываний.
44. Приемы активного слушания.
45. Техники регуляции эмоционального напряжения.
46. Что влияет на доверие в группе?
47. Что влияет на активность участников группы.
48. Понятия: цель и мотивация.
49. Модели тренинга.
50. Правила оформления тренинга.

#### **4.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяется программой дисциплины, адаптированный при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учётом особенности психологического развития, индивидуальных возможностей и состояние здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояние здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активный и рефлексивные методы обучения создание комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении для такого обучающегося, по индивидуальной программе которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяется, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательной технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникации с преподавателем, а также другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятия группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня воспитания переработка учебной информации студентов инвалидов и студентов с ОВЗ применяется мультимедийны специализированные технические средства приема-передачи учебной информации доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах адаптированных к ограничениям здоровье обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателям с учётом того, чтобы студенты с нарушением слуха получали информацию визуально, а с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья, с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

Чтобы освоить учебный материал любой дисциплины, необходимо регулярно посещать все занятия, не опаздывать к началу занятий и обязательно конспектировать учебно-методические рекомендации на практических занятиях. Занятия дают знания, которые подчас невозможно найти даже в лучших учебниках. Невозможно дословно законспектировать все, что говорит преподаватель, поэтому следует постараться выделить, записать основные положения, идеи, выводы, понять логику учебного материала, излагаемого преподавателем. При конспектировании желательно использовать понятные для конспектирующего студента сокращения и условные знаки.

Во время практических занятий необходимо проявлять продуктивную активность, отвечать на вопросы преподавателя, показывать способность самостоятельного мышления.

С целью более глубокого освоения темы дисциплины, конспекты следует дополнять и дорабатывать для систематизации и обобщения, используя информацию, полученную во время лабораторного занятия, а также рекомендуемую учебно-методическую литературу и Интернет-ресурсы. Аналогичную работу необходимо выполнять и при разработке тем дисциплины, предлагаемых для самостоятельного изучения.

Рекомендуется выработать в себе привычку просматривать, перечитывать перед предстоящим практическим занятием текст предыдущего занятия.

Если возникают вопросы, обязательно обращайтесь за консультациями к преподавателю после занятия (или во время занятия при его вопросе к студентам: «Все понятно?») за разъяснениями, четко формулируя имеющийся «пробел» в понимании учебного материала.

Практические задания следует выполнять четко в соответствии с планом, методическими рекомендациями и алгоритмами, сформулированными преподавателем. Оформление самостоятельной работы можно выполнять в рукописном виде разборчивым почерком или в печатном виде (программа Word, поля по 2 см, кегль 14, полуторный интервал).

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо получить у преподавателя перечень дидактических единиц базы знаний и типовое содержание заданий по проверке навыков и практических умений по дисциплине.

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе. Самостоятельная работа включает изучение рекомендованной литературы при подготовке к занятиям, выполнение домашних заданий.

Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя обучающемуся оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и выполнения домашнего задания.
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненного домашнего задания.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие учебно-методических материалов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (методические указания по выполнению СРС).

Самостоятельная работа по изучению дисциплины включает следующие виды работ: изучение материала, изложенного на занятии; изучение материала, вынесенного на занятия; подготовка к занятиям;

Основная задача самостоятельной работы — углубленное изучение разделов курса, нормативно-правовых документов. Основу самостоятельной работы студента составляет выполнение заданий по завершению изучения каждой темы курса. Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины включает несколько этапов, что позволит лучше усвоить пройденный материал.

Работу целесообразно начинать с изучения конспекта и материала учебника, затем следует приступать к выполнению заданий.

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий. Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

### **5.3. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

по видам учебной работы:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения (вычислений, расчетов, использования таблиц, справочников и т.д.) Практические занятия проводятся в виде: деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, тренингов, бесед, дискуссий, взаимообучения;

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания;

- организация и проведение консультаций;
- проведение зачета.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

Комплект электронных презентаций/слайдов, сопровождающих занятие; аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, звукоусиливающая аппаратура и т.д.); таблицы, графическая информация и т.д.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы),

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

При реализации дисциплины использовано следующее лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Home Basic.
- Kaspersky Endpoint Security
- LibreOffice – Бесплатное ПО
- Yandex Browser – Бесплатное ПО
- VLC (видеопроигрыватель)

Microsoft Powerpoint Viewer



37.03.01 «Психология» (бакалавриат)

Профиль «Прикладная и практическая психология»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Адаптационный тренинг»**

*обязательная дисциплина вариативной части*

форма обучения - очная

Составитель аннотации –

Шуванова Виктория Петровна, ст.преподаватель кафедры общей психологии и социальных коммуникаций



Шуванова

|  |   |
|--|---|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)                           | 3 ЗЕТ, 108 часов  |
| Цель изучения дисциплины   | Целью освоения дисциплины является адаптация первокурсников к новому коллективу, совершенствование навыков общения, сделать жизнь студентов более комфортной и продуктивной, проведение упражнений для становления личностного роста.   |
| Содержание дисциплины  | Тема 1. «Знакомство»<br>Тема 2. «Адаптация в новых условиях»<br>Тема 3. «Наши особенности» Часть 1 «Личность»<br>Тема 4. «Наши особенности». Часть 2 «Ценности личности»<br>Тема 5. «Наши особенности». Часть 3 «Самореализация»<br>Тема 6. «Отношение к себе»<br>Тема 7. «Доверие и сплочение»<br>Тема 8. «Самооценка и коммуникативные навыки»<br>Тема 9. «Сюжетно-ролевые игры»<br>Тема 10. «Сенситивный тренинг»<br>Тема 11. Игра «Сотворение мира»<br>Тема 12. Игра «Аукцион ценностей»<br>Тема 13. «Что изменилось во мне?» |
| Формируемые компетенции (коды)                                       | ОК-6, ПК-4  |
| Наименование дисциплины, необходимых для освоения данной дисциплины  | Нет, т.к. читается в первом семестре.   |
| Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины | знать:<br>- теоретические и практические аспекты адаптации,<br>- особенности выявления специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам<br>уметь:<br>- анализировать индивидуальные, групповые и организационные  |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>проблемы,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставить психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами, методиками и технологиями эффективного взаимодействия,</li> <li>- методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов</li> </ul> |
| Образовательные технологии           | Практические работы, самостоятельная работа студента, консультации.  |
| Формы текущего контроля успеваемости | устные и письменные опросы, участие в тренинге, рефераты   |
| Форма промежуточной аттестации       | Зачет  |

Зав.кафедрой ОПыСК Шуванов И.Б., к.пс.н., доцент

