

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 20.09.2022 12:17:40  
Уникальный программный ключ:  
c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

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

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета «Специально-педагогический»

Маларевский Ю.Э.

« 20 » 2021 год

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УРиКОД

В.П. Ердакова

« 20 » 2021 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Адаптационный тренинг

Шифр и направление подготовки 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки: Прикладная и практическая психология

Форма обучения: очно-заочная

Выпускающая кафедра Общей психологии и социальных коммуникаций

Кафедра-разработчик рабочей программы Общей психологии и социальных коммуникаций

Год набора 2021

| Семестр | Трудоемкость (час./зет.) | Практич. занятий, (час.) | СРС, (час.) | КР/КП | Форма промежуточного контроля (экс./зачет) |
|---------|--------------------------|--------------------------|-------------|-------|--|
| 1       | 108/3                    | 54                       | 27          | -     | Экзамен (27)                               |
| Итого   | 108/3                    | 54                       | 27          |       | Экзамен (27)                               |

Лист согласования рабочей программы дисциплины Адаптационный тренинг

Рабочую программу составил(и): --

Взм ст. преп. Шуванова В.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

Заведующий кафедрой

  
подпись

Шуванов Игорь Борисович

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

  
подпись

Мысина Е.В.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям  
Отдел качества образования и  
методического обеспечения

  
подпись

Васильченко Ф.Ф.  
Ф.И.О.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2022 - 2023 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 2023 - 2024 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 2024 - 2025 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 2025 - 2026 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 2026 - 2027 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

## 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 (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

| Код и наименование компетенции   | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики кроме, ГЭ, ВКР)   |
|--|--|
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b>  |  |
| ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам | Учебно-ознакомительная практика<br>Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях   |
| ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией                      | Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)<br>Основы практической консультативной психологии<br>Практическая телесно-ориентированная психология   |
| <b>Универсальные компетенции</b>   |  |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни           | Практическая психология<br>Психология развития и возрастная психология<br>Учебно-ознакомительная практика<br>Психология личности<br>Организационная психология<br>Производственная практика в образовательных организациях<br>Производственная практика в профильных организациях<br>Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях<br>Преддипломная практика |

### 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК – универсальные компетенции;  
 ОПК – общепрофессиональные компетенции;  
 ПК – профессиональные компетенции;  
 ПКО – профессиональные компетенции обязательные;  
 ПКР – профессиональные компетенции рекомендуемые;  
 ПКУВ – профессиональные компетенции установленные вузом.

| Компетенции и индикаторы их достижения  |   | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:  |
|---|---|---|
| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |   |
| <p>УК-6<br/>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личного развития, принципов образования</p>  | <p>Знать: - основные понятия, принципы подходы и технологии таймменеджмента как концепции выстраивания и реализации технологии саморазвития;<br/>                     - основные правила тайм-менеджмента, направленные на поэтапное планирование и оптимизацию использования своего времени с целью четкого понимания своих ресурсов и их пределов;<br/>                     Уметь: - определять исходя из комплексной оценки собственных ресурсов оптимальную траекторию саморазвития;<br/>                     - принимать своевременные и эффективные решения относительно выстраивания и реализации траектории саморазвития;<br/>                     Владеть: - способностью критически оценивать собственные ресурсы во времени и оперативно корректировать собственную траекторию личного развития;<br/>                     - навыком эффективного управления собственным временем с минимизацией его потерь</p> |
| <p>УК-6<br/>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию</p>   | <p>УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития</p> | <p>Знать: - понятие и принципы достижения эффективности в процессе использования времени при решении поставленных задач;<br/>                     - методы планирования программы повышения эффективности использования времени при решении поставленных задач;<br/>                     Уметь: - критически оценивать эффективность</p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ю саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>  |  | <p>использования времени;<br/>         - выбирать оптимальный подход для повышения эффективности использования времени и других ресурсов;<br/>         Владеть: - способностью критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач;<br/>         - навыком оперативной оценки эффективности использования времени с последующей его корректировкой</p>   |
| <p>УК-6<br/>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов</p>                | <p>УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок</p> | <p>Знать: - способы саморазвития, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок<br/>         Уметь: - выделить закономерности, саморазвития, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок<br/>         Владеть: - навыками саморазвития, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.</p> |
| <p>ОПК-6<br/>Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим</p> | <p>ОПК-6.1 Владеет способами оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги.</p>  | <p>Знать: способы выявления и оценки потребностей и запросов целевой аудитории, а также практически приемлемые подходы к удовлетворению потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.<br/>         Уметь: - выделить способы оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги..<br/>         Владеть: навыками выявления оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги.</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| знаниям, практике и услугам   |   |  |
| <p>ОПК-6<br/>Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p> | <p>ОПК-6.2 Реализует адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.</p> | <p>Знать: методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.<br/>Уметь: применять адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.<br/>Владеть: навыками психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.</p> |
| <p>ОПК-6<br/>Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p> | <p>ОПК-6.3 Организует и реализует просветительскую деятельность среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.</p>                 | <p>Знать: формы организации просветительской деятельности среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.<br/>Уметь: организовывать просветительскую деятельность среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.<br/>Владеть: навыками организации просветительской деятельности среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.</p>                        |
| <p>ОПК-7<br/>Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания</p>  | <p>ОПК-7.1 Владеет способами поддержания и развития профессионализма и компетенции.</p>   | <p>Знать: способы поддержания и развития профессионализма и компетенции<br/>Уметь: развивать компетенции<br/>Владеть: владеет способами поддержания и развития профессионализма и компетенции.</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>готовности<br/>работать<br/>под<br/>супервизие<br/>й</p>  |   |   |
| <p>ОПК-7<br/>Способен<br/>поддержив<br/>ать уровень<br/>профессио<br/>нальной<br/>компетенц<br/>ии, в том<br/>числе за<br/>счет<br/>понимания<br/>и<br/>готовности<br/>работать<br/>под<br/>супервизие<br/>й</p> | <p>ОПК-7.2<br/>Реализует<br/>профессиональное развитие и<br/>развитие<br/>уровня<br/>профессиональной компетенции</p> | <p>Знать: особенности профессионального развития и<br/>развитие уровня профессиональной компетенции</p> <p>Уметь: Реализовать профессиональное развитие и<br/>развить профессиональные компетенции</p> <p>Владеть: приемами планирования собственных<br/>действий и координацией общих действий для<br/>достижения общих поставленных целей</p> |
| <p>ОПК-7<br/>Способен<br/>поддержив<br/>ать уровень<br/>профессио<br/>нальной<br/>компетенц<br/>ии, в том<br/>числе за<br/>счет<br/>понимания<br/>и<br/>готовности<br/>работать<br/>под<br/>супервизие<br/>й</p> | <p>ОПК-7.3 Применяет постоянное<br/>профессиональное развитие, в том<br/>числе под супервизией.</p>                   | <p>Знать: особенности супервизии</p> <p>Уметь: проводить супервизии</p> <p>Владеть: приемами супервизии</p>   |



#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

| № раздела        | Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины  | Всего часов | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |                      |                     |     |
|------------------|---|-------------|---|----------------------|---------------------|-----|
|                  |   |             | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС |
| <b>I семестр</b> |   |             |   |                      |                     |     |
| 1                | Понятие тренинга. Классификация видов психологического тренинга   | 4           | -   | 2                    | -                   | 2   |
| 2                | «Знакомство» и «Адаптация в новых условиях»   | 5           | -   | 4                    | -                   | 1   |
| 3                | «Наши особенности»<br>Часть 1 «Личность»<br>Часть 2 «Ценности личности»<br>Часть 3 «Самореализация»                             | 9           | -   | 6                    | -                   | 3   |
| 4                | «Отношение к себе»  | 3           | -   | 2                    | -                   | 1   |
| 5                | «Доверие и сплочение»   | 6           | -   | 4                    | -                   | 2   |
| 6                | Ключевые стереотипы (мифы) тайм-менеджмента.  | 4           | -   | 2                    | -                   | 2   |
| 7                | Понятие эффективности в тайм-менеджменте.   | 6           | -   | 4                    | -                   | 2   |
| 8                | Метод «поедания лягушки». Планирование времени по «принципу помидора». Метод «съешь слова».                                     | 6           | -   | 4                    | -                   | 2   |
| 9                | Понятие, виды и уровни поглотителей времени.  | 4           | -   | 2                    | -                   | 2   |
| 10               | Система стратегического планирования времени и других ресурсов.<br>Система тактического планирования времени и других ресурсов. | 6           | -   | 4                    | -                   | 2   |

|    |                                       |     |   |    |   |    |
|----|---------------------------------------|-----|---|----|---|----|
| 11 | «Самооценка и коммуникативные навыки» | 4   | - | 2  | - | 2  |
| 12 | «Сюжетно-ролевые игры»                | 5   | - | 4  | - | 1  |
| 13 | «Сенситивный тренинг»                 | 5   | - | 4  | - | 1  |
| 14 | Игра «Сотворение мира»                | 5   | - | 4  | - | 1  |
| 15 | Игра «Аукцион ценностей»              | 5   | - | 4  | - | 1  |
| 16 | «Что изменилось во мне?»              | 4   | - | 2  | - | 2  |
|    | Экзамен                               | 27  |   |    |   |    |
|    | <b>ИТОГО:</b>                         | 108 | - | 54 | - | 27 |

#### 4.1.1 Лекционные занятия

Не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование темы дисциплины  | Краткое содержание   |
|-------|---|--|
| 1     | Понятие тренинга.<br>Классификация видов психологического тренинга                                  | <p>Понятие психологического тренинга. Цели и задачи социально-психологического тренинга.</p> <p>Классификация по основной методологической ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг. Классификация по прикладным целям проведения тренинга, содержанию социального заказа на его организацию: тренинги самосовершенствования и обучающие тренинги.</p> <p>Тренинги сплоченности для создания</p>   |
| 2     | «Знакомство» и «Адаптация в новых условиях»   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Имя - движение»</li> <li>2. Упражнение «Что значит ваше имя?»</li> <li>3. Упражнение «Групповой рисунок»</li> <li>4. Упражнение «Галстуки»</li> <li>5. Упражнение «Оказание поддержки»</li> <li>6. Упражнение «Техникумоский двигатель»</li> </ol>   |
| 3     | «Наши особенности»<br>Часть 1 «Личность»<br>Часть 2 «Ценности личности»<br>Часть 3 «Самореализация» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тестирование</li> <li>2. Что такое личность?</li> <li>3. Личностью рождаются или становятся?</li> <li>4. В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности?</li> <li>5. Упражнение Сложные жизненные ситуации</li> <li>6. Упражнение «Наши недостатки»</li> <li>7. Упражнение «Телеграмма»</li> <li>8. Упражнение Тест «Границы вашей решительности»</li> <li>9. Что значит реализовать себя?</li> <li>10. Что способствует самореализации?</li> <li>11. Что мешает прийти к успеху?</li> </ol> |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 4  | «Отношение к себе»  | 1. Упражнение 1. «Шкала самооценки»<br>2. Упражнение 2 «Скульптура»<br>3. Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца»   |
| 5  | «Доверие и сплочение»   | 1. Упражнение 1. «Воображаемый подарок»<br>2. Упражнение 2. «Тест на доверие»<br>3. Упражнение 3. «Комплименты»<br>4. Упражнение 4. «Скульптура недоверия - доверия»   |
| 6  | Ключевые стереотипы тайм-менеджмента. (мифы)  | Таймменеджмент как комплексная система управления собой и своей деятельностью.<br>Ступени тайм-менеджмента.<br>Конструктивные и деструктивные профессиональные новообразования.<br>Понятие и измерения профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение жизненной активности).                   |
| 7  | Понятие эффективности тайм-менеджмента.   | Баланс энергий как основа достижения эффективности в таймменеджменте.<br>Роль управления эмоциями для лидеров.<br>Образы мышления лидеров («застывший», «подвижный»)<br>Матрица Эйзенхауэра. Основные приемы планирования времени. Правила быстрого достижения поставленной цели.<br>SMART-технология оценки цели. Закон Парето. |
| 8  | Метод «поедания лягушек». Планирование времени по «принципу помидора». Метод «съешь слона».                                     | Закон Миллера.<br>Методические подходы к составлению списков   |
| 9  | Понятие, виды и уровни поглотителей времени.  | Совещание как лидер среди поглотителей времени и как оптимизировать любое совещание (с позиций руководителя и участника).<br>Сценарии нейтрализации «ловушек» времени» (военная хитрость, логическая аргументация, путь надежды, третий путь, создание непривлекательного образа желаемого, твердое нет).                        |
| 10 | Система стратегического планирования времени и других ресурсов.<br>Система тактического планирования времени и других ресурсов. | Концепции управления временем и другими ресурсами с целью достижения личной эффективности.   |
| 11 | «Самооценка и коммуникативные навыки»   | 1. Тестирование<br>2. упражнения: проработка ситуаций конфликта в тройках: «Созраговский диалог», «Контролируемый диалог», «Смена перспективы».  |
| 12 | «Сюжетно-ролевые игры»  | 1. Упражнение 1. «Нить Ариадны»<br>2. Упражнение 2 «Сказка Колобоку»   |
| 13 | «Сенситивный тренинг»   | 1. Упражнение 1. «Узнай по рукам»<br>2. Упражнение 2. «Сямские близнецы»   |
| 14 | Игра «Сотворение мира»  | Творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области  |

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 15 | Игра «Аукцион ценностей» | Работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.        |
| 16 | «Что изменилось во мне?» | Обсуждение результативности занятий, ценности знаний, умений и навыков, полученных каждым из участников. |

### 4.1.3 Лабораторные занятия

Не предусмотрены учебным планом.

### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

| № п/п | Наименование темы дисциплины  | Вид СРС  |
|-------|---|--|
| 1     | Понятие тренинга. Классификация видов психологического тренинга   | Подготовки к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 2     | «Знакомство» и «Адаптация в новых условиях»   | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 3     | «Наши особенности»<br>Часть 1 «Личность»<br>Часть 2 «Ценности личности»<br>Часть 3 «Самореализация»                             | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 4     | «Отношение к себе»  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 5     | «Доверие и сплочение»   | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 6     | Ключевые стереотипы тайм-менеджмента. (мифы)  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 7     | Понятие эффективности в тайм-менеджменте.   | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 8     | Метод «площадки лягушек». Планирование времени по «принципу помидора». Метод «съешь слона».                                     | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 9     | Понятие, виды и уровни поглотителей времени.  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 10    | Система стратегического планирования времени и других ресурсов.<br>Система тактического планирования времени и других ресурсов. | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 11    | «Самооценка и коммуникативные навыки»   | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 12    | «Сюжетно-ролевые игры»  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 13    | «Сенситивный тренинг»   | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 14    | Игра «Сотворение мира»  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 15    | Игра «Аукцион ценностей»  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |
| 16    | «Что изменилось во мне?»  | Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашнего задания, подготовка к экзамену. |

### 4.1.5 Интерактивные формы занятий

## 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. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — 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 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

| № | Наименование СПБД   |
|---|---|
| 1 | ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> (дата обращения: 10.12.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.                            |
| 2 | SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: <a href="https://link.springer.com/">https://link.springer.com/</a> (дата обращения: 10.12.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный. |
| 3 | КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.   |
|   | Наименование ИИС  |
| 1 | Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017- ]. — URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 10.12.2019). — Текст : электронный.  |

### 4.2.3. Нормативные документы (при наличии)

### 4.2.4. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Таблица 5 – Интернет-ресурсы и электронные информационные источники

| №  | Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников  |
|----|---|
| 1. | Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. — Москва : РГБ, 2003 — . — URL: <a href="http://diss.rsl.ru/?lang=ru">http://diss.rsl.ru/?lang=ru</a> (дата обращения: 10.04.2021). — Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. — Текст: электронный. |
| 2. | IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». — Саратов, [2010-]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 10.04.2021). — Режим доступа: для               |

|     |   |
|-----|---|
| 3.  | Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.   |
| 4.  | Сервис и туризм : тематическая коллекция / ЭБС Book.ru. – Москва, 2010 –. – URL: <a href="https://www.book.ru/cat/578/1">https://www.book.ru/cat/578/1</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.  |
| 5.  | Комплект Сочинского государственного университета / ЭБС «Консультант студента» ; ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва : Политехресурс, 2013 –. – URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html">http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный. |
| 6.  | Электронная библиотека Grebennikov / Издательский дом «Гребенников». – Москва, 1993. –. – URL: <a href="https://www.grebennikov.ru/">https://www.grebennikov.ru/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.  |
| 7.  | Коллекция Сочинского государственного университета / образовательная платформа «Юрайт» ; ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 –. – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.               |
| 8.  | Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 –. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.   |
| 9.  | Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.  |
| 10. | Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина : сайт / Управление делами президента Российской Федерации. – Санкт-Петербург, 2009 –. – URL: <a href="https://www.prlib.ru/about">https://www.prlib.ru/about</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей Президентской библиотеки. – Текст: электронный.  |
| 11. | Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.  |

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

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

##### Вопросы для подготовки к экзамену:

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.

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.

## **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 лекции и учебно-методические рекомендации на практических занятиях. Лекции 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 новой лекцией и предстоящим практическим занятием текст предыдущей лекции.

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.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для курсового проектирования, СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений для курсового проектирования; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

Преподавание дисциплины ведется с применением элементов следующих видов образовательных технологий: традиционного (объяснительно-иллюстративного) и развивающего (проблемного) обучения.

Преподавание дисциплины ведется с применением:

1. Информационных технологий: использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к практическим работам;

2. Интерактивных технологий: разбор конкретных ситуаций.

Методами изучения дисциплины являются: разбор проблемных ситуаций, организация дискуссий при разборе конкретных ситуаций, самостоятельное изучение вопросов по темам дисциплины. Способами изучения дисциплины являются: участие студентов в решении проблем при обсуждении, подготовка по вопросам к практическим занятиям, участие в дискуссии при обсуждении проблемных ситуаций.

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

#### **5.4 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 определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения: создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные 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 коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы

что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

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

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, 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 учетом 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.

Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Адаптационный тренинг»

37.03.01, Психологии, Бакалавриат  
Прикладная и практическая психология,

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
**Адаптационный тренинг**  
обязательной части учебного плана  
очно-заочная

|  |   |
|--|---|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.) | 3 / 108   |
| Цель изучения 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.   |
| Содержание дисциплины                      | Понятие тренинга.<br>Классификация видов психологического тренинга<br>«Знакомство» и «Адаптация в новых условиях»<br>«Наши особенности»<br>Часть 1 «Личность»<br>Часть 2 «Ценности личности»<br>Часть 3 «Самореализация»<br>«Отношение к себе»<br>«Доверие и сплочение»<br>Ключевые стереотипы (мифы) тайм-менеджмента.<br>Понятие эффективности в тайм-менеджменте.<br>Метод «поедания лягушек». Планирование времени по «принципу помидора».<br>Метод «съешь слона».<br>Понятие, виды и уровни поглотителей времени.<br>Система стратегического планирования времени и других ресурсов.<br>Система тактического планирования времени и других ресурсов.<br>«Самооценка и коммуникативные навыки»<br>«Сюжетно-ролевые игры»<br>«Сенситивный тренинг»<br>Игра «Сотворение мира»<br>Игра «Аукцион ценностей»<br>«Что изменилось во мне?» |
| Формируемые компетенции (коды)             | УК-6, ОПК-6, ОПК-7  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b></p> | <p>УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования;</p> <p>УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития;</p> <p>УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок;</p> <p>ОПК-6.1 Владеет способами оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги.;</p> <p>ОПК-6.2 Реализует адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.;</p> <p>ОПК-6.3 Организует и реализует просветительскую деятельность среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.;</p> <p>ОПК-7.1 Владеет способами поддержания и развития профессионализма и компетенции.;</p> <p>ОПК-7.2 Реализует профессиональное развитие и развитие уровня профессиональной компетенции;</p> <p>ОПК-7.3 Применяет постоянное профессиональное развитие, в том числе под супервизией.</p> |
| <p><b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b></p>    | <p>Практическая психология; Психология развития и возрастная психология; Учебно-ознакомительная практика; Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы); Психология личности; Организационная психология; Производственная практика в образовательных организациях; Производственная практика в профильных организациях; Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях; Основы практической консультативной психологии; Практическая телесно-ориентированная психология; Преддипломная практика</p>   |
| <p><b>Образовательные технологии</b></p>                            | <p>Практические занятия, тренинг, консультации, самостоятельная работа</p>  |
| <p><b>Форма промежуточной аттестации</b></p>                        | <p>Экзамен</p>  |