

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.02.2023 08:57:21  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b450f8b288e139

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тюменский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора филиала

*Шитиков П.М.* Шитиков П.М.

«02» 02 20 23 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ОГСЭ.ДВ.02 ТРЕНИНГ ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ**

для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена

09.02.07 Информационные системы и программирование

форма обучения очная

Гомзикова Оксана Сергеевна. Тренинг по социальной адаптации. Фонд оценочных средств дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование. Форма обучения – очная. Тобольск, 2023.

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года, № 1547.

Фонд оценочных средств дисциплины опубликован на сайте ТюмГУ [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

## Содержание

1. Общая характеристика фондов оценочных средств .....	4
2. Паспорт фонда оценочных средств .....	5
3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....	6

## 1. Общая характеристика фондов оценочных средств

### 1.1. Область применения программы

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Тренинг по социальной адаптации» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Тренинг по социальной адаптации» входит в дисциплины по выбору общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими 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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04	<ul style="list-style-type: none"><li>- необходимые для понимания себя и других теоретические представления о личности человека.</li><li>- собственные личностные особенности.</li><li>- пути позитивного развития собственной личности.</li><li>- понятие социума, окружающей социальной реальности.</li><li>- коммуникативные навыки, укрепляющие и гармонизирующие социальные связи</li><li>- способы гармоничного взаимодействия с окружающей социальной реальностью.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ориентироваться в процессе развития собственной личности.</li><li>- позитивно взаимодействовать с окружающим социумом.</li></ul>

## 2. Паспорт фонда оценочных средств

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и т.п.)
1.	Раздел 1. Адаптация обучающихся к новым учебным условиям	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04	Тренинги (2 тренинга)
2.	Раздел 2. Стрессоустойчивость	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04	Тренинги (11 тренингов)
3.	Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета в 1 семестре	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04	Вопросы к дифференцированному зачету (25 вопросов)

### 3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Раздел 1. Адаптация обучающихся к новым учебным условиям	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04
----------------------------------------------------------	----------------------------

#### Тренинги

##### Упражнение «Визитка»

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

##### Упражнение «Представление»

Цели: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

Например, «Высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин, но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады" или "Возраст у меня юный, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю". 10 минут

##### Принятие правил работы группы

После того, как состоялось знакомство, ведущий коротко повторяет главные нормы общения в группе:

**1. Общение по принципу «здесь и теперь».** Для многих участников характерно стремление переключиться с непосредственной тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий.

**2. Принцип персонификации высказываний.** Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. Конкретно: вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе учат говорить, используя формы: «я считаю, что ...» и т.п.

**3. Принцип акцентирования на языке чувств.** Согласно нему участники группы должны делать акцент на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров по группе) и во время обратной связи, если возможно, использовать язык, который фиксирует такое состояние. Примером данной формы языка есть констатация типа: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение».

**4. Принцип активности.** Соблюдение этого принципа является главным требованием к поведению участников тренинга. Речь идет о реальном включении каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы вообще. На занятиях поощряется конструктивная полемика между всеми участниками.

**5. Принцип доверительности.** Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата руководитель предлагает

принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент интимности и доверия. Кроме того, доверчивость поддерживается неопровержимым правилом: «Говорить только правду, или хотя бы не врать».

**6. Принцип конфиденциальности.** Суть его раскрывается в рекомендации «не выносить» содержание общения, которое развивается в процессе тренинга, за границы группы.

Потом следует коллективное обсуждение и уточнение этих норм: что-то можно прибавить, исправить и в дальнейшей работе пользоваться только этими нормами общения. Часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют во время занятий.

Раздел 2. Стрессоустойчивость	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04
-------------------------------	----------------------------

### Тренинги

#### "Комиссионный магазин"

Цель: выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 10-15 минут.

#### Упражнение «Автопортрет»

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

**Информация ведущего:** работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" - это не то же самое, что "положительные черты характера" или "достоинства". Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать "сильные стороны" только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи, обращающие на себя внимание жесты, черты характера, привычки.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Кто-то сумел обнаружить в себе «сильные стороны»?  
Какие черты своего характера вы не замечали раньше?  
Легко ли вам было описывать себя?

### **Упражнение «Без маски»**

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

15 минут

### **Упражнение «Образ «Я»**

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире. 5 минут

### **Рефлексия**

Узнали вы себя в описании особенностей подросткового возраста, какие ещё отличают подростков от взрослых и от детей подросткового возраста.

### **Упражнение «Впечатление»**

В начале занятия участники группы обмениваются мнениями и впечатлениями о предыдущем занятии. Ведущий предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например:

1. "С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?"

2. "Хотелось ли вам сегодня прийти в группу?" "Чего вы ждете от сегодняшнего занятия?"

3. "Чем вызваны затруднения, с которыми вы вчера встретились?" 5 минут

### **Упражнение «Приветствие»**

Цели: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во



время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

### **Упражнение «Поделись со мной»**

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится - 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

### **Упражнение «Назови чувство»**

Цель: закрепить названия разнообразных эмоций и чувств.

Здесь уместно перед тем, как начать игру, вывесить на доске таблицу со списком базовых эмоций и чувств. Сделать это нужно потому, что, как правило, у детей крайне скудное представление об их количестве и разнообразии.

Затем предложить участникам, передавая, мяч по кругу, называть два противоположных чувства.

Что вы получили в результате выполнения этого упражнения?

Очень важно, чтобы дети сделали вывод о многообразии чувств. 5 минут

### **Упражнение «Работа с негативными переживаниями»**

В начале этого упражнения уместно спросить участников, как они понимают слово «обида», насколько это нарушает их личностное пространство, становится ли обида фильтром общения. Сделать уточняющие разъяснения, рассказав о том, что в состоянии обиды человек выбирает только негативную информацию. Это создает пониженное настроение, лишает человека способности трезво посмотреть на себя и на окружающих.

Затем выбираются три пары, которым предлагается по очереди проиграть конфликтные ситуации, которые заданы на карточках (лучше взять сцены из школьной жизни). Затем идет групповое обсуждение по вопросам.

Вначале рассказывают те, которые наблюдали, а затем те, которые были участниками. Это уместно сделать потому, что конфликтующие часто в гневе не замечают, насколько мелочны и вздорны их конфликты и как они неприятно выглядят. Важно, чтобы по ходу игры конфликтующие стороны нашли компромисс.

*Вопросы к «актерам»:*

Какие чувства вызывал у вас соперник?

Когда вы начали чувствовать, что появляются негативные эмоции?

Как при этом вели себя ваши мышцы, почувствовали ли вы, что изменилось выражение вашего лица и поза?

Стало ли вам легче, когда вы осознали, что злитесь или боитесь?

Пытались ли вы преодолеть негативные эмоции и объяснить свое состояние сопернику? Как вы справились с обидой?

Какое чувство вы испытали в конце? Что помогло или помешало успешно разрешить конфликт?

*Вопросы к наблюдателям:*

Какие чувства вызывали у вас конфликтующие стороны?

Что вам хотелось сделать?

Как вы распознали невербальные выражения чувств?

Были ли основания для обиды? Что происходит с человеком, когда он обижается?

Можно ли в состоянии обиды, правильно оценивать ситуацию? 20 минут

**Упражнение «Мои обиды»**

Всем участникам раздаются небольшие листочки, на которых им предлагается написать все свои обиды на тех, кто этого заслужил, с их точки зрения. Затем учитель просит сложить все в железное ведро и сжечь. И пока горят обиды, каждый мысленно, можно хором, говорит: «Я прощаю всем свои обиды, потому что обиды разрушают меня, делают меня слабым. Я могу управлять своими эмоциями». 5 минут

**Тест «Конфликтная ли вы личность?»**

Тест можно использовать из любого источника, но чтобы в нем было не более 10 вопросов, потому что обработка происходит сразу же.

*Инструкция.* Оцените по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – что оно не проявляется никогда, т.е. для вас характерно его противоположность, описанная в правой части таблицы.

*Обработка интерпретация результатов:* посчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь. Если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

15-30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете. Как это может отразиться на ваших взаимоотношения с окружающими.

1. Рвётесь в пор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
------------------	---------------	----------------------

2.Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3.Считаете, что добьётесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, не добьётесь своего
4.Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалаете, если видите, что другие не принимают доводов
5.Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента
6.Не смущаетесь, если попадёте в напряжённую обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
7.Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8.Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9.Считаете, что люди легко выходят из конфликтов	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликтов
10.Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

### Рефлексия.

Все участники высказываются, что понравилось, что удивило, что больше всего запомнилось, что не понравилось, что они приобрели для изменения собственного отношения к эмоциям и управлению ими.

После этого уместно будет дать домашнее задание.

Предложить ребятам анонимно ответить на следующие вопросы:

Как обычно вы ведете себя, когда слышите обидные замечания?

Как эффективнее вести себя в таких случаях?

Это будет способствовать закреплению полученных знаний.

Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета в 1 семестре	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04
-------------------------------------------------------------------------	----------------------------

### Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Социальные страхи
2. Восприятие
3. Стереотипы в профессиональной деятельности
4. Стереотипное восприятие
5. Социальные роли человека
6. Социальная компетентность
7. Пути повышения социальной компетентности
8. Организаторские способности
9. Контроль над эмоциональным состоянием
10. Доказательство как способ убеждения
11. Система аргументации в процессе убеждения
12. Техники активного слушания
13. Нормы профессиональной этики

14. Информация, типы, виды, способы обработки.
15. Современное состояние экономики региона и её отраслей
16. Характеристика рынка труда.(основные понятия)
17. Характеристика "трудовых ресурсов"
18. Законы и правила конкурентной борьбы
19. Спрос и предложение на рынке труда
20. Характеристика выпускника учебного заведения
21. Самообразование и повышение квалификации в разрезе своей профессии, формы и методы профессиональной подготовки
22. Обязанности техника-мехатроника
23. Профессиональные ценности будущего специалиста
24. Виды деятельности техника-мехатроника
25. Понятие "профессиональная и непрофессиональная" деятельность