

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2022 17:52:28
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора филиала
Шитиковым П.М.
РАЗРАБОТЧИК
Гомзикова О.С.

ОГСЭ.06. ТРЕНИНГ ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки
специалистов среднего звена
15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)
(на базе среднего общего образования)
Форма обучения – очная

Гомзикова Оксана Сергеевна. Тренинг по социальной адаптации. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям). Форма обучения – очная. Тобольск, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года, № 1550

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиал) ТюмГУ: Тренинг по социальной адаптации [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Гомзикова Оксана Сергеевна., 2022

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	9

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

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

Дисциплина «Тренинг по социальной адаптации» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
содержание актуальной нормативно-правовой документации;
современную научную и профессиональную терминологию;
возможную траекторию профессионального развития и самообразования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;

выстраивать траектории профессионального и личностного развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Семестр(ы) 3, 4 _____;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 96 часов;
самостоятельной работы обучающегося 4 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
практические занятия	96
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – 3 семестр: контрольная работа 4 семестр: дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Социально-психологический тренинг как средство адаптации	28	
Тема 1.1 Уверенное и неуверенное поведение в новом коллективе	<p>Практические занятия</p> <p>Представление о социальной адаптации, ее функциях и возможностях. Диагностика уровня адаптационных способностей. Организация учебно-профессиональной деятельности в ходе обучения в колледже. Нормы и правила активного развития, безопасного поведения; формы организации. Содержание и специфика учебно-познавательной деятельности в колледже. Правила совместной учебы в группе. Основные понятия и элементы уверенного и неуверенного поведения. Упражнения, направленные на преодоление неуверенного поведения в коллективе.</p>	14	2
Тема 1.2 Атмосфера непосредственного общения и доверия участников как адаптационная среда	<p>Практические занятия</p> <p>Устройство «группового мира» в качестве лаборатории по выращиванию адаптивности. Создание благоприятных условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов. Упражнения на установление эмоционально-положительного контакта. Игры на знакомство: 1. «Сигнал» 2. «Это мое имя» 3. «Без оценочное общение» 4. «Времена года». 5. «Диалог». 6. «Автопортрет» 7. «Откровенно говоря», 8. «Аплодисменты по кругу».</p>	14	2
Раздел 2	Самопознание как средство эффективной коммуникации	28	
Тема 2.1 Мир наших эмоций и чувств. Развитие навыков контроля эмоциональной ситуации	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение эмоциональных состояний; выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияния на человека, его поведение. Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой. Упражнения на расслабление и на взаимодействие с отрицательными эмоциями. Игры и упражнения на выяснение роли эмоций в межличностном общении; развитие самосознание подростков; расширение знания участников о методах самостоятельной регуляции собственного эмоционального состояния. Диагностика эмоционального фона студентов.</p>	14	2
Тема 2.2 Самораскрытие. Принятие себя	<p>Практические занятия</p> <p>Осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего Я и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-</p>	14	2

	<p>концепции.</p> <p>Упражнения: «Конверт откровений», «Интервью», «Сильные стороны».</p> <p>Самодиагностика уровня самоуважения (по Розенбергу).</p> <p>Развитие позитивного самовосприятия с последующей рефлексией.</p> <p>Упражнения: 1. «Контраргументы». 2. «Представьте себя ребенком», 3. «Иностранное имя», 4 «Мне нравится, когда меня зовут...», 5 «Принятие своего имени».</p> <p>Экспресс-диагностика эмоционального состояния.</p> <p>Упражнения на развитие студентов как личности, раскрытие их положительных способностей, усвоение определенного жизненными и общественными потребностями объема знаний о личности, взаимопонимании.</p>		
Раздел 3	Стратегии социального взаимодействия	20	
Тема 3.1 Общение в жизни человека. Сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия	<p>Практические занятия</p> <p>Игры на сплочение коллектива с проведением социометрии.</p> <p>Приемы активного взаимодействия каждого участника коллектива.</p> <p>Выполнение упражнений 1. Разминка 2. «Созвездие».</p> <p>Самоисследование «Каждый в своем уголке».</p> <p>Микроисследование «Живая анкета».</p>	4	2
Тема 3.2 Я в ситуациях взаимодействия. Формирование чувства собственного достоинства и уважения к людям; познание себя	<p>Практические занятия</p> <p>Выявление особенностей межличностного общения, демонстрация определенных стилей общения, приобретение опыта эффективного взаимодействия при решении групповой задачи.</p> <p>Упражнения на развитие уважать других; формирование способностей к выражению своих чувств; формирование адекватной самооценки; развитие навыков вести беседу, положительно влиять на других людей.</p> <p>Методика определения самооценки личности с подробным изучением личностных особенностей.</p>	8	2
Тема 3.3 Стратегии поведения по отношению к партнерам	<p>Практические занятия</p> <p>Деформации субъективной картины мира и жизненного пути человека.</p> <p>Позитивная адаптация человека как баланс внутренней и внешней жизни.</p> <p>Негативная непродуктивная (защитная) адаптации к жизни, к себе, к другим людям и её проявления на основе механизмов отчуждения в попытках разрешить затруднения неадекватными способами (повышенная конфликтность и т.д.)</p> <p>Социальные страхи и мера их рациональности.</p> <p>Упражнение «Чего я боюсь при взаимодействии с другими людьми?» и пр.</p> <p>Изучение особенностей поведения в коллективе.</p>	8	2

	Упражнения: «Одиночество», «Письмо другу», «Пути из одиночества», «Инвентарь отношений» и пр.		
Раздел 4	Стрессоустойчивость	20	
Тема 4.1 Психологическая концепция стресса	Практические занятия	10	2
	Изучение основных аспектов понятия «стресс». Оптимальный уровень стресса. Диагностика уровня стресса. Введение в проблему адаптации. Концепция стресса Ганс Селье. Тест на выявление стрессоустойчивости «Стресс». Упражнения по профилактике стрессовых состояний.		
Тема 4.2 Эмоционально поведенческий субсиндром стресса	Практические занятия	10	2
	Фазы развития стресса. Профилактика стресса по уровням. Типы динамики вегетативных функций при стрессе. Представление о физиологических механизмах развития стресса. Механизмы и способы поведения в стрессовых ситуациях. Методы профилактики стрессовых состояний.		
Всего:		96	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия: кабинета социально-экономических дисциплин оснащенный следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Актный зал, оснащенный следующим оборудованием: мягкие кресла, микрофон, микрофонная стойка, акустическая система, система обработки звука, система освещения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 03.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

2. Обухова Ю.В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога / Обухова Ю.В. — Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-9275-3654-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115526.html> (дата обращения: 02.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. — Москва: Генезис, 2020. — 376 с. — ISBN 978-5-98563-337-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/89326.html> (дата обращения: 01.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. «ИВИС» (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Практическая работа, Контрольная работа по результатам 3 семестра, Дифференцированный зачет по результатам 4 семестра.
Знать современную научную и профессиональную терминологию.	
Знать возможную траекторию профессионального развития и самообразования.	
Уметь определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.	
Уметь выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	
Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации.	