

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Шилов С.П.  
«28» сентября 2020 г.



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)  
Форма обучения – очная

Жижевская Елена Викторовна. 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, 2020.

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 учебной 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, 2020

© Жижевская Е.В., 2020

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации дисциплины	6
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	7

## 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:

- необходимые для понимания себя и других теоретические представления о личности человека.

- собственные личностные особенности.

- пути позитивного развития собственной личности.

- понятие социума, окружающей социальной реальности.

- коммуникативные навыки, укрепляющие и гармонизирующие социальные связи

- способы гармоничного взаимодействия с окружающей социальной реальностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в процессе развития собственной личности.

- позитивно взаимодействовать с окружающим социумом.

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;

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	100
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	96
в том числе:	
практические занятия	96
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – : 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	Практические занятия Представление о социальной адаптации, ее функциях и возможностях. 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.	14	2
Тема 1.2 Атмосфера непосредственного общения и доверия участников как адаптационная среда	Практические занятия 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. «Бурундуки» 4. «Времена года». 5. «Крокодил». 6. «Автопортрет» 7. «Откровенно говоря», 8. «Аплодисменты по кругу»	14	2
Раздел 2	Самопознание как средство эффективной коммуникации	28	
Тема 2.1 Мир наших эмоций и чувств. Развитие навыков контроля эмоциональной ситуации	Практические занятия Изучения 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.	14	2
Тема 2.2 Самораскрытие. Принятие себя	Практические занятия Осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего Я и построения значимых отношений с окружающими, формирование позитивной Я-концепции. Упражнения: «Конверт откровений», «Интервью», «Сильные стороны». Самодиагностика уровня самоуважения (по Розенбергу). Развитие позитивного самовосприятия с последующей рефлексией. Упражнения: 1. «Контраргументы». 2.	14	2

	«Представьте себя ребенком», 3.«Иностранное имя», 4 «Мне нравится, когда меня зовут...», 5 «Принятие своего имени».Экспресс-диагностика эмоционального состояния. Упражнения на развитие студентов как личности, раскрытие их положительных способностей, усвоение определенного жизненными и общественными потребностями объема знаний о личности, взаимопонимании		
Раздел 3	Стратегии социального взаимодействия	20	
Тема 3.1 Общение в жизни человека. Сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия	Практические занятия Игры на сплочение. Приемы активного взаимодействия. Выполнение упражнений 1. Разминка 2. «Созвездие». Самоисследование «Каждый в своем уголке». Микроисследование «Живая анкета».	4	2
Тема 3.2 Я в ситуациях взаимодействия. Формирование чувства собственного достоинства и уважения к людям; познание себя	Практические занятия Выявление особенностей межличностного общения, демонстрация определенных стилей общения, приобретение опыта эффективного взаимодействия при решении групповой задачи. Упражнения на развитие умения уважать других; формировать способность к выражению своих чувств; формировать адекватную самооценку; развивать умение вести беседу, положительно влиять на других людей. Методика определения самооценки личности	8	2
Тема 3.3 Стратегии поведения по отношению к партнерам	Практические занятия Деформации субъективной картины мира и жизненного пути человека. Позитивная адаптация человека как баланс внутренней и внешней жизни. 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.) Социальные страхи и мера их рациональности (упражнение «Чего я боюсь при взаимодействии с другими людьми?» и пр.). Пересмотр круга близких людей (упражнения «Одиночество», «Пути из одиночества», «Инвентарь отношений» и пр.).	8	2
Раздел 4	Стрессоустойчивость	20	
Тема 4.1 Психологическая концепция стресса	Практические занятия Что такое стресс? Оптимальный уровень стресса. Введение в проблему адаптации. Концепция стресса Ганс Селье. Тест на выявление стрессоустойчивости «Стресс».	10	2

Тема 4.2	Практические занятия		
Эмоционально поведенческий субсиндром стресса	Фазы развития стресса. Типы динамики вегетативных функций при стрессе. Представление о физиологических механизмах развития стресса. Механизмы и способы совладающего поведения в стрессовых ситуациях.	10	2
Всего:		96	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. Условия реализации дисциплины**

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

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета социально-экономических дисциплин оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое 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.

- Актовый зал оснащен 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: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература.

1. Социализация в образовательном пространстве детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации : сборник материалов Международной научно-практической конференции 21-22 мая 2015 г. / Т. В. Авакян, Н. Н. Авдеева, Т. П. Автономова [и др.] ; под редакцией Н. Ю. Штрекер, И. П. Краснощеченко. — Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2015. — 510 с. — ISBN 978-5-88725-408-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/38497.html> (дата обращения: 25.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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: 25.05.2020). — 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Необходимые для понимания себя и других теоретические представления о личности человека	Практическая работа Дифференцированный зачет
Собственные личностные особенности	
Пути позитивного развития собственной личности	
Понятие социума, окружающей социальной реальности	
Коммуникативные навыки, укрепляющие и гармонизирующие социальные связи	
Способы гармоничного взаимодействия с окружающей социальной реальностью	
Ориентироваться в процессе развития собственной личности	
Позитивно взаимодействовать с окружающим социумом	