

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.09.2025 17:47:33
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

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

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора филиала
Борковой Е.В.
РАЗРАБОТЧИК(И)
Кожевникова Э.П.

ТРЕНИНГ ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Рабочая программа дисциплины

Профессия: 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных
продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

форма обучения: очная

язык реализации: русский

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки
ОК 01	Знает: пути решения задач социального взаимодействия на основе социальной адаптации к различным условиям общения и деятельности; основные навыки и приемы решения задач межличностного взаимодействия	Умеет: грамотно решать задачи социального взаимодействия на основе социальной адаптации к различным условиям общения и деятельности	
ОК 02	Знает: приемы структурирования информации; способы оформления результатов поиска информации	Умеет: определять задачи поиска информации; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	
ОК 03	Знает: современную научную и профессиональную терминологию в области коммуникации; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Умеет: применять научную и профессиональную терминологию в процессе взаимодействия с людьми; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	
ОК 04	Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы группового взаимодействия	Умеет: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	
ОК 05	Знает: особенности социального и культурного контекста профессиональной деятельности; правила оформления документов и построения устных сообщений	Умеет: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	

ОК 09	Знает: правила построения речевых высказываний на профессиональные темы; особенности речевой коммуникации, правила чтения текстов профессиональной направленности	Умеет: выделять общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	
ПК 1.3	Знает: правила письменной речи в деловом общении; особенности составления официально-деловых текстов.	Умеет: оформлять рабочую документацию в соответствии правилами письменной речи в официально-деловой сфере	Владеет навыками оценки и документирования результатов профессиональной деятельности в соответствии правилами письменной речи в официально-деловой сфере

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)
		3 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	28	28
Из них:		
Учебные занятия (всего):		
Урок		
Лекция		
Практическое занятие (Семинар)	28	28
Лабораторное / Практическое занятие по подгруппам		
Выполнение курсового проекта (работы)		
Консультации		
Самостоятельная работа		
Вид промежуточной аттестации		Диф.зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Содержание учебного материала		Вид учебной деятельности (ак.ч.)					
		Урок	Лекция	Практическое занятие (Семинар)	Лабораторное / Практическое	Выполнение курсового проекта	Самостоятельная работа
Семестр 3							
Раздел 1. Социальная адаптация личности				6			
Тема 1.1. Сущность социальной адаптации личности				2			
	Содержание						
1	Понятие социальной адаптации. Факторы социальной адаптации. Индикаторы социальной адаптации. Виды и уровни социальной адаптации.						
Тема 1.2. Мотивационные механизмы социальной адаптации личности				2			
	Содержание						
1	Непрерывное развитие личности как основное требование современного общества. Самомотивация личности к развитию. Управление карьерой через профессиональное развитие.						
Тема 1.3. Стресс и адаптация				2			
	Содержание						
1	Влияние стресса на социальную адаптацию личности. Понятие психического состояния. Виды стрессовых состояний. Социальная дезадаптация.						
Раздел 2. Условия развития социальной адаптированности личности				6			
Тема 2.1. Социализация личности				2			
	Содержание						
1	Понятие социализации. Пути социализации личности. Механизмы социализации личности. Этапы социализации.						
Тема 2.2. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости личности				2			
	Содержание						
1	Устойчивость к психическому стрессу. Способы саморегуляции психических						

	состояний. Психотехники регуляции психических состояний.						
Тема 2.3. Социальная адаптация в образовательной среде				2			
	Содержание						
1	Специфика учебной деятельности студентов среднего профессионального образования. Пути преодоления трудностей в учебно-профессиональной деятельности.						
Раздел 3. Методы определения индивидуальных показателей социальной адаптации личности				6			
Тема 3.1. Диагностика социальной адаптированности личности				2			
	Содержание						
1	Уровни социальной адаптированности личности, их определение.						
Тема 3.2. Диагностика стрессоустойчивости личности				2			
	Содержание						
1	Стрессоустойчивость личности, ее определение						
Тема 3.3. Диагностика групповой сплоченности и социального статуса личности в группе				2			
	Содержание						
1	Измерение группой сплоченности и социального статуса личности в группе.			2			
Раздел 4. Методики и техники формирования навыков социальной адаптации в тренинге				10			
Тема 4.1. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе				2			
	Содержание						
1	Формирование навыков активного слушания собеседника, ведение диалога, речевой коммуникации.						
Тема 4.2. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе				2			
1	Формирование командных ценностей, навыков преодоления конфликтов, оценки психологического климата в коллективе и путей его улучшению						
Тема 4.3. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии				2			
	Содержание						
1	Моделирование ситуации успеха с учётом индивидуальных способностей обучающихся и включение их в творческий						

	поиск решения учебных задач.						
	Тема 4.4. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности			2			
	Содержание						
1	Укрепление командного духа. Развитие навыков коммуникации и умения принимать критику.						
	Тема 4.5. Предупреждение и снятие психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой			2			
	Содержание						
1	Формирования сплочённости и развития чувства доверия в студенческой группе, обучение студентов приёмам снятия психологического напряжения, методам саморегуляции.						
Консультации							
Промежуточная аттестация		Диф. зачет 3 семестр					
Всего				28			

3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются с применением оценочных материалов по дисциплине (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе дисциплины), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещаемую в свободном доступе) части.

4. Условия реализации дисциплины

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации дисциплины

Для реализации учебного предмета предусмотрен учебный кабинет, оснащённый типовым оборудованием и возможностью свободного доступа в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор, выход в локальную сеть.

Учебно-методическое обеспечение: рабочая программа дисциплины «Тренинг коммуникативной компетентности», контрольно-оценочные средства.

4.1.1. Основная литература:

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии : учебное пособие / Н. С. Ефимова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 192 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0693-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1124318> (дата обращения: 27.08.2025)

4.1.2. Дополнительная литература:

1. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. Москва:

Издательство Юрайт, 2021. 437 с. (Профессиональное образование). Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/469549>

2. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Л. Свенцицкий. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 408 с. (Профессиональное образование). Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/559279>

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.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/>

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс. Телемост.

4.3. Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**Тренинг по социальной адаптации****Открытая часть****1. Система оценивания**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение семестра на практических занятиях. Включает в себя участие обучающихся в учебной дискуссии, выполнение практических работ по использованию диагностического инструментария с последующим анализом результатов самодиагностики, участие в групповых формах работы на занятии (тренинг).

Устные ответы, участие в учебной дискуссии (групповое обсуждение) по теме занятия. Групповая работа осуществляется в группах по 3-5 чел./в парах. В процессе группового обсуждения происходит обмен информацией, обучающиеся учатся четко и ясно излагать позицию группы, приходить к единому мнению, учитывать позиции других участников дискуссии.

Участие в учебной дискуссии на занятии позволяет выяснить объем знаний студента по определенной теме, разделу, проблеме. При оценивании учитывается качество и полнота ответа на контрольные вопросы, степень владения изученным материалом при ответах на дополнительные вопросы, дополнения к ответам других студентов, постановка вопросов.

Выполнение практических заданий включает проведение самодиагностики по выявлению индивидуально-психологических особенностей личности, необходимых для эффективной коммуникации. Это дает возможность обучающимся планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

Выполнение практических заданий на занятиях предусматривает их оформление в письменном виде, что дает возможность оценить умение студента работать с информацией, находить источники, правильно отбирать информацию, письменно формулировать ответы на поставленные в задании вопросы, структурировать материал.

Участие в групповых формах работы (тренинге) на занятии направлено на развитие у обучающихся коммуникативных качеств личности, умений эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Промежуточная аттестация обучающихся представляет собой завершающий этап контроля по дисциплине, проводится в форме дифференцированного зачета. Включает в себя обобщающий контроль знаний по дисциплине, который проводится в форме **тестирования по всем разделам дисциплины**.

2. Паспорт оценочных материалов

Темы дисциплины	Оценочные материалы (виды и количество)	Код и формулировка контролируемой компетенции	Критерии оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Раздел 1. «Социальная адаптация личности»			
Тема 1.1. Сущность социальной адаптации	Контрольные вопросы по разделу	ОК 01 Выбирать способы	Устные ответы, участие в учебной дискуссии

<i>личности</i>	и теме дисциплины (4)	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 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	(групповое обсуждение) по теме семинара. Групповая работа в группах по 3-5 чел/в парах. Оценка «5»: обучающийся самостоятельно дает полный ответ на контрольный вопрос, комментирует отдельные положения теоретического материала, приводит примеры. Активно включается в учебную дискуссию, дополняет ответы других обучающихся, задает вопросы. Оценка «4»: обучающийся дает достаточно развернутый ответ на контрольный вопрос с опорой на конспект. Затрудняется ответить на уточняющие вопросы, привести примеры. Оценка «3»: обучающийся дает краткий ответ с опорой на конспект. Затрудняется ответить на уточняющие вопросы, прокомментировать свой ответ, привести примеры. Оценка «2»: обучающийся отказывается от ответа.
Тема 1.2. Мотивационные механизмы социальной адаптации личности	Контрольные вопросы по разделу и теме дисциплины (3)	ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 05 Осуществлять устную	Устные ответы, участие в учебной дискуссии (групповое обсуждение) по теме семинара. Групповая работа в группах по 3-5 чел/в парах. Оценка «5»: обучающийся самостоятельно дает полный ответ на контрольный вопрос семинара, комментирует

		и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках ПК 1.3 Контролировать необходимые параметры на соответствие требованиям	отдельные положения теоретического материала, приводит примеры. Активно включается в учебную дискуссию, дополняет ответы других обучающихся, задает вопросы. Оценка»4»: обучающийся дает достаточно развернутый ответ на контрольный вопрос с опорой на конспект. Затрудняется ответить на уточняющие вопросы, привести примеры. Оценка «3»: обучающийся дает краткий ответ с опорой на конспект. Затрудняется ответить на уточняющие вопросы, прокомментировать свой ответ, привести примеры. Оценка «2»: обучающийся отказывается от ответа.
Тема 1.3. Стресс и адаптация	Контрольные вопросы по разделу и теме дисциплины (4)	ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Устные ответы, участие в учебной дискуссии (групповое обсуждение) по теме семинара. Групповая работа в группах по 3-5 чел/в парах. Оценка «5»: обучающийся самостоятельно дает полный ответ на контрольный вопрос семинара, комментирует отдельные положения теоретического материала, приводит примеры. Активно включается в учебную дискуссию, дополняет ответы других обучающихся, задает вопросы. Оценка»4»: обучающийся дает

			достаточно развернутый ответ на контрольный вопрос с опорой на конспект. Затрудняется ответить на уточняющие вопросы, привести примеры. Оценка «3»: обучающийся дает краткий ответ с опорой на конспект. Затрудняется ответить на уточняющие вопросы, прокомментировать свой ответ, привести примеры. Оценка «2»: обучающийся отказывается от ответа.
Раздел 2. «Условия развития коммуникативной компетентности в общении»			
Тема 2.1. Социализация личности	Практические задания по разделу и теме дисциплины (3)	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Выполнение практических заданий на занятии (устно и письменно). Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценка «5»: Все задания выполнены верно. Оценка «4»: Правильно выполнены не менее $\frac{3}{4}$ всех заданий Оценка «3»: Правильно выполнено не менее $\frac{1}{2}$ заданий Оценка «2»: Не выполнено более половины заданий
Тема 2.2. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости личности	Практические задания по разделу и теме дисциплины (3)	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 04	Выполнение практических заданий на занятии (устно и письменно). Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял

		Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Тема 2.3. Социальная адаптация в образовательной среде	Практические задания по разделу и теме дисциплины (2)	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Выполнение практических заданий на занятии (устно и письменно). Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Раздел 3. «Методы определения уровня развития коммуникативной компетентности»			
Тема 3.1. Диагностика социальной адаптированности личности	Практические задания по разделу и теме дисциплины (1)	ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и	Выполнение практически работ на практическом занятии (письменно). Участие в групповых

		интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценка «5»: Все задания выполнены верно. Оценка «4»: Правильно выполнены не менее $\frac{3}{4}$ всех заданий Оценка «3»: Правильно выполнено не менее $\frac{1}{2}$ заданий Оценка «2»: Не выполнено более половины заданий
Тема 3.2. Диагностика стрессоустойчивости личности	Практические задания по разделу и теме дисциплины (1)	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	Выполнение практически работ на практическом занятии (письменно). Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценка «5»: Все задания выполнены верно. Оценка «4»: Правильно выполнены не менее $\frac{3}{4}$ всех заданий Оценка «3»: Правильно выполнено не менее $\frac{1}{2}$ заданий Оценка «2»: Не выполнено более половины заданий
Тема 3.3. Диагностика групповой сплоченности и социального статуса личности в группе	Практические задания по разделу и теме дисциплины (1)	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	Выполнение практически работ на практическом занятии (письменно). Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценка «5»: Все задания выполнены верно. Оценка «4»: Правильно выполнены не менее $\frac{3}{4}$ всех заданий Оценка «3»: Правильно выполнено не менее $\frac{1}{2}$ заданий Оценка «2»: Не

			выполнено более половины заданий
Раздел 4. «Методики и техники совершенствования навыков коммуникативной компетентности в тренинге»			
Тема 4.1. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе	Практическая работа по разделу и теме дисциплины (1)	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Тема 4.2. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе	Практическая работа по разделу и теме дисциплины (1)	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял

			участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Тема 4.3. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии	Практическая работа по разделу и теме дисциплины (1)	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Тема 4.4. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности	Практическая работа по разделу и теме дисциплины (1)	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял

			участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Тема Предупреждение и снятие психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой	4.5. Практическая работа по разделу и теме дисциплины (1)	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Участие в групповых формах практической работы на занятии (работа в группах, командах). Оценивается степень участия обучающегося в групповой форме работы. Оценка «5»: принял активное участие в групповой работе, выполнял ведущую роль Оценка «4»: принял участие в групповой работе в качестве исполнителя Оценка «3»: выступал в роли наблюдателя, участвовал в обсуждении результатов игры Оценка «2»: не принял участие в групповой работе. Не участвовал в обсуждении результатов.
Промежуточная аттестация обучающихся			
Дифференцированный зачет, 3 семестр	Тестовые задания по разделам дисциплины (10 тестовых заданий по каждому разделу дисциплины. Всего 40 тестовых заданий)	ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	95-100 % тестовых заданий выполнено правильно (оценка «отлично») 76-94 % тестовых заданий выполнено правильно (оценка «хорошо») 50-75 % тестовых заданий выполнено правильно (оценка «удовлетворительно») 0-49 % правильных ответов (оценка «неудовлетворительно»)

3. Типовые оценочные материалы

Контрольные вопросы и типовые задания для практических занятий

Раздел 1. «Социальная адаптация личности»

Тема 1.1. Сущность социальной адаптации личности

Контрольные вопросы для группового обсуждения (работа в группах по 3-5 чел./ в парах)

1. Понятие социальной адаптации.
2. Факторы социальной адаптации.
3. Индикаторы социальной адаптации.
4. Виды и уровни социальной адаптации.

Тема 1.2. Мотивационные механизмы социальной адаптации личности

Контрольные вопросы для группового обсуждения (работа в группах по 3-5 чел./ в парах)

1. Непрерывное развитие личности как основное требование современного общества.
2. Самомотивация личности к развитию.
3. Управление карьерой через профессиональное развитие.

Тема 1.3. Стресс и адаптация

Контрольные вопросы для группового обсуждения (работа в группах по 3-5 чел./ в парах)

1. Влияние стресса на социальную адаптацию личности.
2. Понятие психического состояния.
3. Виды стрессовых состояний.
4. Социальная дезадаптация

Раздел 2. «Условия развития социальной адаптированности личности»

Тема 2.1. Социализация личности

Практические задания (работа в группах по 3-5 чел./ в парах):

Задания выполнить в письменном виде (на листе бумаги /в тетради), обсудить их в мини группах и презентовать для всей группы:

1. Составить таблицу «Этапы социализации личности».
2. Составить схему-классификацию: «Механизмы социализации личности». Записать в тетрадь.
3. На листе бумаги нарисовать схему мини-проекта «Пути социализации личности».

Тема 2.2. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости личности

Практические задания (работа в группах по 3-5 чел./ в парах):

Задания выполнить в письменном виде (на листе бумаги /в тетради), обсудить их в мини группах и презентовать для всей группы:

1. Составить схему-классификацию: «Психотехники регуляции психических состояний». Записать в тетрадь.
2. Привести примеры практических ситуаций из жизни и деятельности людей по проблеме «Устойчивость к психическому стрессу» (устно).

3. На листе бумаги нарисовать схему мини-проекта «Способы саморегуляции психических состояний».

Тема 2.3. Социальная адаптация в образовательной среде

Практические задания (работа в группах по 3-5 чел./ в парах):

Задания выполнить в письменном виде (на листе бумаги /в тетради), обсудить их в мини группах и презентовать для всей группы:

1. Составить схему: «Специфика учебной деятельности студентов среднего профессионального образования».
2. На листе бумаги нарисовать схему мини-проекта «Пути преодоления трудностей в учебно-профессиональной деятельности».

Раздел 3. «Методы определения индивидуальных показателей социальной адаптации личности»

Тема 3.1. Диагностика социальной адаптированности личности

Практическое задание (выполняется индивидуально): основные типы коммуникабельности личности, их определение.

Провести самодиагностику с использованием онлайн-тестирования. Записать результаты теста в тетрадь, проанализировать, сделать вывод.

Тест социально-психологической адаптации (авторы: Carl Rogers, R. Dymond ; адаптация: Т. В. Снегирева; А. М. Прихожан) <https://psytests.org/classic/rogersA-run.html>

Тема 3.2. Диагностика стрессоустойчивости личности

Практическое задание (выполняется индивидуально): определение уровня развития навыков невербальной коммуникации.

Провести самодиагностику с использованием онлайн-тестирования. Записать результаты теста в тетрадь, проанализировать, сделать вывод.

Опросник повседневных стрессоров для подростков (авторы: Л. А. Головей, О. С. Галашева) <https://psytests.org/stress/opstrp-run.html>

Тема 3.3. Диагностика групповой сплоченности и социального статуса личности в группе

Практическое задание (выполняется индивидуально): определение уровня развития коммуникативных умений.

Провести самодиагностику с использованием онлайн-тестирования. Записать результаты теста в тетрадь, проанализировать, сделать вывод.

Социометрия. Социально-психологический тест (автор: Дж.Морено)

<https://multiurok.ru/files/sotsiometriia-sotsialno-psikhologicheskii-test-dzh.html>

Раздел 4. «Методики и техники формирования навыков социальной адаптации в тренинге»

Тема 4.1. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе

Практическое задание (работа ведется фронтально, со всей группой обучающихся):

Формирование навыков активного слушания собеседника, ведение диалога, речевой коммуникации.

Тренинг «Развитие навыков активного слушания» <https://fit.foodminer.ru/trening-aktivnoe-slushanie-uprazhneniya/>

Тема 4.2. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе

Практическое задание (работа ведется фронтально, со всей группой обучающихся): совместное выполнение устных и письменных упражнений:

Формирование командных ценностей, навыков преодоления конфликтов, оценки психологического климата в коллективе и путей его улучшению

Психологический тренинг сплочения
<https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/09/20/psikhologicheskiiy-trening-splocheniya>

Тема 4.3. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии

Практическое задание (работа ведется фронтально, со всей группой обучающихся): совместное выполнение устных упражнений:

Моделирование ситуации успеха с учётом индивидуальных способностей обучающихся и включение их в творческий поиск решения учебных задач.

Тренинг «Позитивное самоутверждение и самооценка»
https://infourok.ru/trening_pozitivnoe_samoutverzhdenie_i_samoocenka-285797.htm

Тема 4.4. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности

Практическое задание (работа ведется фронтально, со всей группой обучающихся): совместное выполнение устных упражнений:

Укрепление командного духа. Развитие навыков коммуникации и умения принимать критику.

Тренинг «Эффективное командное взаимодействие»
<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/12/03/trening-effektivnoe-komandnoe-vzaimodeystvie>

Тема 4.5. Предупреждение и снятие психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой

Практическое задание (работа ведется фронтально, со всей группой обучающихся): совместное выполнение устных и письменных упражнений:

Формирования сплочённости и развития чувства доверия в студенческой группе, обучение студентов приёмам снятия психологического напряжения, методам саморегуляции.

Тренинг «Саморегуляция как источник эмоционального выживания»

<https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-treningovogo-zaniatiia-na-temu-samoreguli.html>

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Тестирование по разделу «Социальная адаптация личности»

Задание	Компетенции
1. Выберите один верный вариант ответа. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды – это а) социальная реабилитация; б) социальная адаптация; в) общение; г) деятельность.	ОК 02 ОК 05 ОК 09 ПК 1.3
2. Выберите один верный вариант ответа. Социальная адаптация включает а) освоение социальных норм; б) усвоение культурных ценностей; в) принятие ролей в обществе; г) все ответы верны.	ОК 02 ОК 05 ОК 09 ПК 1.3
3. Выберите один верный вариант ответа. Адаптация происходит на уровнях а) физиологическом; б) психологическом; в) социальном; г) все ответы верны.	ОК 01 ОК 02 ОК 04
4. Выберите один верный вариант ответа. Приспособление человека к сложившейся социальной среде за счёт умения анализировать текущие социальные ситуации обеспечивает а) психологическая адаптация; б) физиологическая адаптация; в) социальная адаптация; г) биологическая адаптация.	ОК 02 ОК 04
5. Выберите два верных варианта ответа. Мотивационные механизмы социальной адаптации включают в себя а) приспособление к природной среде; б) эмоции; в) потребности и мотивы; г) физическую активность.	ОК 02 ОК 04

6. Выберите один верный вариант ответа. В качестве побудительной силы, направляющей деятельность и активность личности в адаптационном процессе выступают a) коммуникативная компетентность; b) коммуникация; c) мотивы; d) природная среда.	ОК 02 ОК 04
7. Выберите один верный вариант ответа. Влияние стресса на социальную адаптацию личности a) приводит к дезорганизации деятельности; b) повышает адаптационные возможности; c) не оказывает никакого воздействия; d) может приводить как к дезорганизации деятельности, так и повышать адаптационные возможности	ОК 02 ОК 04
8. Выберите один верный вариант ответа. Отрицательное влияние стресса на социальную адаптацию и самочувствие человека проявляется в a) в негативном влиянии на здоровье; b) в повышении уровня психоэмоционального напряжения; c) в снижении удовлетворённости жизнью; d) все ответы верны	ОК 01 ОК 02 ОК 03
9. Выберите один верный вариант ответа. Адаптивные функции социального стресса проявляются a) в оптимизации взаимодействия с социальной средой; b) во влиянии на развитие социума; c) во влиянии на развитие личности; d) все ответы верны.	ОК 01 ОК 02 ОК 04
10. Выберите один верный вариант ответа. Комплекс навыков, умений и качеств личности, которые определяют способность человека успешно взаимодействовать с другими людьми в социальной среде – это a) эмоциональная компетентность; b) социальная компетентность; c) психологическая компетентность; d) коммуникативная компетентность.	ОК 01 ОК 02 ОК 04

Тестирование по разделу «Условия развития социальной адаптированности личности»

Задание	Компетенции
1. Выберите один верный вариант ответа. Развитие социальных качеств индивида в ходе социализации и воспитания лежит в основе: a) развития личности; b) психокоррекции; c) психодиагностики; d) обучения.	ОК 01 ОК 03 ОК 04
2. Выберите один верный вариант ответа. Особая форма восприятия одного человека другим, основанная на формировании устойчивого эмоционально-положительного чувства к нему называется: a) атрибуцией; b) эмпатией;	ОК 01 ОК 03 ОК 04

c) аттракцией; d) идентификацией.	
3.Выберите один верный вариант ответа. Механизм социальной перцепции, заключающийся в сопереживании и эмоциональном отклике другому человеку, называется: a) идентификацией; b) эмпатией; c) рефлексией; d) аттракцией.	OK 01 OK 03 OK 04
4.Выберите один верный вариант ответа. Эффективной деловой беседе соответствуют позиции a)в процессе делового общения собеседник занят своими мыслями, переживаниями; b)в ходе общения партнеру предоставляется возможность полностью изложить свою точку зрения на решаемую проблему; c)партнер слышит только то, что хочет услышать; d)лучшим собеседником является тот, кто умеет слушать.	OK 01 OK 03 OK 04
5.Выберите один верный вариант ответа. Осознанное восприятие внутреннего мира и состояния другого человека, а также способность испытывать сочувствие и сопереживание – это a) идентификация; b) эмпатия; c) аттракция; d) рефлексия.	OK 01 OK 03 OK 04
6. Выберите один верный вариант ответа. Набор персональных качеств, которые позволяют переживать эмоциональные, интеллектуальные и волевые нагрузки без негативных результатов для организма, своей трудовой деятельности и окружающих лиц – это a) коммуникабельность личности; b) стрессоустойчивость личности; c) эмоциональность; d) эмпатия.	OK 01 OK 03 OK 04
7. Выберите один верный вариант ответа. Стрессоустойчивый человек демонстрирует следующие качества a) способен оперативно принимать решения в напряжённых ситуациях, сохраняя контроль; b) легко адаптируется к переменам, не снижая продуктивности; c) демонстрирует гибкость мышления, которая помогает быстро корректировать планы и стратегии в зависимости от обстоятельств; d) проявляет толерантность к неопределённости; e) все ответы верны.	OK 01 OK 03 OK 04
8.Выберите один верный вариант ответа. Особая форма восприятия одного человека другим, основанная на формировании устойчивого эмоционально-положительного чувства к нему, называется a) атрибуцией; b) эмпатией; c) аттракцией; d) идентификацией.	OK 01 OK 03 OK 04
9.Выберите один верный вариант ответа.	OK 01

Социальная адаптация в образовательной среде как процесс приспособления обучающихся к коллективу и общественным нормам включает а) усвоение социальных ролей; б) правил поведения; в) формирование социальных навыков; г) все ответы верны.	ОК 03 ОК 04
10. Выберите один верный вариант ответа. Специфика социальной адаптации в образовательной среде зависит от а) родителей; б) педагога; в) индивидуальных особенностей обучающихся; г) возраста обучающихся;	ОК 01 ОК 03 ОК 04

Тестирование по разделу «Методы определения индивидуальных показателей социальной адаптации личности»

Задание	Компетенции
1. Выберите один верный вариант ответа. Сущность метода социометрии сводится к выявлению а) социальных качеств членов группы б) ценностных ориентаций членов группы в) системы симпатий – антипатий г) системы внешних связей группы.	ОК 02 ОК 03
2. Выберите один верный вариант ответа. Социальная адаптированность личности – это а) процесс обмена информацией; б) процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; в) процесс выполнения предметной деятельности; г) процесс приспособления к природной среде.	ОК 02 ОК 03
3. Выберите один верный вариант ответа. Социальная адаптированность личности включает а) усвоение культурных ценностей; б) принятие ролей в обществе; в) освоение социальных норм; г) все ответы верны.	ОК 04 ОК 05
4. Выберите один верный вариант ответа. Процесс, в котором слишком много противоречий, приводящий к психоэмоциональным напряжениям и безуспешной коммуникации соответствует а) избыточно высокому уровню социальной адаптации; б) низкому уровню (дезадаптации) в) среднему уровню социальной адаптации; г) высокому (оптимальному) уровню.	ОК 04 ОК 05
5. Выберите один верный вариант ответа. У человека наблюдается высокая социальная успешность и позитивное психоэмоциональное состояние – это соответствует а) низкому уровню (дезадаптации); б) среднему уровню социальной адаптации; в) высокому (оптимальному) уровню; г) избыточно высокому уровню социальной адаптации	ОК 02 ОК 05

6. Выберите один верный вариант ответа Человек не испытывает желания адаптироваться в социуме, и при этом не испытывает дискомфорта а) избыточно высокому уровню социальной адаптации; б) низкому уровню (дезадаптации) в) среднему уровню социальной адаптации; г) высокому (оптимальному) уровню.	ОК 04 ОК 05
7. Выберите один верный вариант ответа. Социальная успешность сопровождается психологическим дискомфортом и напряжённостью – это соответствует а) низкому уровню (дезадаптации); б) среднему уровню социальной адаптации; в) высокому (оптимальному) уровню; г) избыточно высокому уровню социальной адаптации	ОК 04 ОК 05
8. Выберите один верный вариант ответа. Способность адекватно реагировать на стрессы, трудности и негативные события, сохраняя или быстро восстанавливая своё эмоциональное равновесие а) психологическая устойчивость; б) эмоциональность; в) эмпатия; г) впечатлительность.	ОК 02 ОК 03
9. Выберите один верный вариант ответа Признаки психологической устойчивости, включают а) контроль негативных эмоций; б) сохранение оптимизма, надежды и внутреннего позитива; в) восстановление после стресса с минимальными потерями; г) сохранение самооценки и чувства собственной эффективности д) все ответы верны.	ОК 04 ОК 05 ОК 09
10. Выберите один верный вариант ответа. К факторам, которые влияют на психологическую устойчивость, относятся а) социальная поддержка; б) опыт преодоления трудностей в прошлом; в) адекватная самооценка и принятие себя; г) Физическое здоровье и забота о нём; д) все ответы верны.	ОК 04 ОК 05

Тестирование по разделу «Методики и техники формирования навыков социальной адаптации в тренинге»

Задание	Компетенции
1. Выберите один верный вариант ответа. Лидер – это тот, кто лучше других а) относится к остальным членам группы; б) осознает критерии общности группы; в) знает историю группы; г) выполняет общегрупповые нормы.	ОК 04 ОК 05
2. Выберите один верный вариант ответа. Сплочение – это формирование особого типа связей, которые позволяют формальную структуру, задаваемую извне превратить в:	ОК 04 ОК 05 ОК 09

a) группу встреч; b) психологическую общность; c) общение; d) корпорацию.	
3.Выберите один верный вариант ответа. Осуществляемый групповой выбор из ряда альтернатив в условиях взаимного обмена информацией при решении общей для всех членов группы задачи, называется a) групповой идентификацией; b) групповой дискуссией; c) групповым самоопределением; d) групповым принятием решения.	OK 04 OK 05 OK 09
4.Выберите один верный вариант ответа. Процесс, посредством которого определенные члены группы мотивируют и ведут за собой группу, называется a) дискуссией; b) руководством; c) лидерством; d) управлением.	OK 04 OK 05 OK 09
5.Выберите один верный вариант ответа. Регуляционно-коммуникативная функция общения заключается a) в формировании, передаче и приеме информации; b) во взаимной регуляции поведения участников общения; c) в эмоциональном отношении человека к людям и ситуации общения; d) во взаимодействии людей в совместной деятельности.	OK 04 OK 05 OK 09
6. Выберите один верный вариант ответа. В любой командной работе возникают разногласия. Участник воспринимает конфликт как индикатор слабых мест в работе, поэтому не избегает, а разрешает их – это a) тактика общения; b) коммуникативная компетентность; c) коммуникация; d) способность к решению конфликтных ситуаций.	OK 04 OK 05 OK 09
7. Выберите один верный вариант ответа. Барьер, который возникает при несоответствии стиля речи коммуникатора и ситуации общения или стиля речи и актуального психологического состояния реципиента, называется a) эмоциональным; b) стилистическим; c) семантическим; d) психологическим.	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 09
8.Выберите один верный вариант ответа. Отождествление индивида с некоторыми людьми или группами, позволяющее усваивать разнообразные нормы, отношения и формы поведения, называется a) идентификацией; b) подражанием; c) внушением; d) конформностью.	OK 04 OK 05 OK 09
9.Выберите один верный вариант ответа. Способность побороть свой эгоцентризм, понять и принять точку зрения	OK 04 OK 05

другого человека, встать на его место и рассуждать с его позиции, называется a) объективностью; b) толерантностью; c) профессионализмом; d) эмпатией.	ОК 09
10. Выберите один верный вариант ответа. Навык, который включает способность быть активным участником рабочей (учебной) группы, достигать общих целей, решать проблемы и строить отношения с коллегами (участниками группы) a) умение руководить коллективом; b) умение работать в команде; c) умение выполнять деятельность; d) умение общаться.	ОК 04 ОК 05 ОК 09

