

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.06.2024 07:56:24
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e13

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
« 28 »  Шилов С.П.
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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
практические занятия	96
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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	