

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.06.2024 07:41:20  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора филиала  
*Шитиков П.М.* Шитиков П.М.  
«20» 06 2024 Год

**ОГСЭ.ДВ.01.01 Тренинг по социальной адаптации**  
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
44.02.05Коррекционная педагогика в начальном образовании  
Форма обучения – очная

Гомзикова Оксана Сергеевна. Тренинг по социальной адаптации. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 марта 2018 года, № 183.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Тренинг по социальной адаптации. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.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	6
3. Условия реализации дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	10

## 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 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

### 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:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 09	<ul style="list-style-type: none"><li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li><li>– определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li><li>– составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li><li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>– реализовать составленный план;</li><li>– оценивать результат и последствия своих действий;</li><li>– определять задачи для поиска информации;</li><li>– определять необходимые источники информации;</li><li>– планировать процесс поиска;</li><li>– структурировать получаемую информацию;</li><li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li><li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li><li>– оформлять результаты поиска;</li><li>– определять актуальность нормативно-правовой документации</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– актуальные профессионального и социального контексты, в которых приходится работать и жить;</li><li>– основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li><li>– методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>– структуры плана для решения задач;</li><li>– порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li><li>– номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li><li>– приемы структурирования информации;</li><li>– форматы оформления результатов поиска информации;</li><li>– содержания актуальной нормативно-правовой документации;</li><li>– современные научные и профессиональные терминологии;</li><li>– возможные траектории профессионального развития и</li></ul>

	профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; – использовать современное программное обеспечение; – психологических основ деятельности коллектива; – психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности; – современных средств и устройств информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.	самообразования.
--	---	------------------

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Семестр(ы) 1;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 32 академических часа, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 32 академических часа; самостоятельной работы обучающегося 0 академических часов.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем ак. часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	32
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
в том числе:	
практические занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	0
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – 1 семестрзачет	

## 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 ак.часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1 Общение в жизни человека. Сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия	<p>Практические занятия</p> <p>Устройство «группового мира» в качестве лаборатории по выращиванию адаптивности.</p> <p>Создание благоприятных условий для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов.</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 1.2 Атмосфера непосредственного общения и доверия участников как адаптационная среда.	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения на установление эмоционально-положительного контакта.</p> <p>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> <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>	6	2
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.</p> <p>Осознание необходимости овладения эмоциональной культурой.</p> <p>Упражнения на расслабление и на взаимодействие с отрицательными эмоциями.</p> <p>Игры и упражнения на выяснение роли эмоций в межличностном общении; развитие самосознание подростков; расширение знания участников о методах самостоятельной</p>	6	2

	регуляции собственного эмоционального состояния.		
Тема 2.2 Самораскрытие. Принятие себя	Практические занятия	6	2
	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. «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.		
Тема 3.1 Стратегии поведения по отношению к партнерам	Практические занятия	6	2
	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. Изучение особенностей поведения в коллективе. Упражнения: «Одиночество», «Письмо другу», «Пути из одиночества», «Инвентарь отношений» и пр.		
Тема 4.1 Психологическая концепция стресса	Практические занятия	4	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. 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.		
		Всего	32

Примечание - 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:

Кабинет психологии и специальной психологии

Основное оборудование:

Столы – 8 шт.

Стулья – 16 шт.

Рабочее место преподавателя - 1,

Доска аудиторная -1 шт.

Технические средства обучения:

Персональный компьютер - 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Колонки – 2 шт.

Экран – 1шт.

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, ЭБС, электронно-образовательной среде, к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам.

#### 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. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. Юрайт - <https://urait.ru/>
4. IPR SMART - <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
7. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
8. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

9. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

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

#### 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>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальные профессионального и социального контексты, в которых приходится работать и жить;</li> <li>– основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>– методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– структуры плана для решения задач;</li> <li>– порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>– номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>– приемы структурирования информации;</li> <li>– форматы оформления результатов поиска информации;</li> <li>– содержания актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>– современные научные и профессиональные терминологии;</li> <li>– возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	<p>Практические задания, Форма промежуточной аттестации по дисциплине – 1 семестрзачет</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи; выявлять и</li> </ul>	

<p>эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li><li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>– реализовать составленный план;</li><li>– оценивать результат и последствия своих действий;</li><li>– определять задачи для поиска информации;</li><li>– определять необходимые источники информации;</li><li>– планировать процесс поиска;</li><li>– структурировать получаемую информацию;</li><li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li><li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li><li>– оформлять результаты поиска;</li><li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li><li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li><li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li><li>– организовывать работу коллектива и команды;</li><li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>– применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li><li>– использовать современное программное обеспечение;</li><li>– психологических основ деятельности коллектива;</li><li>– психологических особенностей личности;</li><li>– основ проектной деятельности;</li><li>– современных средств и устройств информатизации;</li><li>– порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</li></ul>	
---	--