Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2022 13:00:21
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dae13

Автономная некоммерческая организация высшего образования
Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург

Кафедра
психологии и социальной работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«Адаптационный тренинг»

Направление подготовки 37.03.01 «Психология»
Профиль подготовки «Психология развития»

Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптационный тренинг» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 839 Минобрнауки России от 29.07 2020) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» на основании учебного плана направления подготовки 37.03.01 «Психология» и профиля подготовки «Психология развития».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной работы

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой _____ Виноградова М. А.

Рабочую программу подготовил: Дмитриева И.А.

Оглавление

1. Цели и задачи дисциплины....4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО....4
3. Требования к результатам освоения дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
5. Образовательные технологии....7
6. Самостоятельная работа студентов....8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....8
7.1. Список основной и дополнительной литературы....8
7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы....9
7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры....9
7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки....9
7.5. Вопросы для подготовки к зачету....10
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины....11
8.1. Методические рекомендации для студента....11
8.2. Методические рекомендации для преподавателя....12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины....15
10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов....15
11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины....17
12. Лист регистрации изменений....18
13. Лист ознакомления....19
Аннотация....20

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов базовых представлений о психологическом тренинге, о профессии, связанной с оказанием психологической помощи; адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

1. Знакомство с требованиями, предъявляемыми к профессии психолога.
2. Адаптация студентов к особенностям обучения в ВУЗе.
3. Развития навыков целеполагания и стратегий достижения поставленных целей.
4. Знакомство студентов с принципами работы в тренинговой группе и основными правилами тренинга.

Профессиональная задача дисциплины:

– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования)	A Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	A/07.7 Разработка рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию)
03.008 Психолог в социальной сфере	A Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	A/01.7 Учет результатов работы
		A/3.7 Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
		A/5.7 Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптационный тренинг» (Б1.В.05) входит в число обязательных дисциплин вариативной части ОПОП ВО блока 1 «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Дисциплина «Адаптационный тренинг» (Б1.В.05) изучается наряду с дисциплинами: «Ведение в профессию» (Б1.О.12).

Дисциплина направлена как на личностный рост участников, так и на развитие навыков целеполагания, умения ставить цели и достигать их. Предусматривается знакомство студентов с особенностями активных методов обучения, правил взаимодействия в тренинговой группе, что является необходимым знанием для специалиста-психолога. Знания, полученные при овладении дисциплиной, позволят студентам лучше понимать себя и других людей, получить представление об

особенностях деятельности психолога и необходимых профессиональных и личностных качествах.

Овладение знаниями, умениями по курсу «Адаптационный тренинг» необходим для освоения таких дисциплин как «Тренинг общения» (Б1.В.06), «Тренинг личностного роста» (Б1.В.ДВ.07.01), «Основы консультативной психологии» (Б1.О.35), «Возрастное психологическое консультирование» (Б1.В.09), «Тренинговые технологии в работе с кадрами» (Б1.В.ДВ.05.01).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Адаптационный тренинг» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины «Адаптационный тренинг» направлен на формирование следующих компетенций:

УК

Код УК	УК	Индикаторы достижения УК
УК-3	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели. ИУК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников. ИУК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого. ИУК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели. ИУК-3.5. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат
УК-4	УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	ИУК-4.1. Знает особенности коммуникации в разных ситуациях общения. ИУК-4.2. Умеет выстраивать речевое сообщение для достижения цели коммуникации. ИУК-4-3. Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях.
УК-5	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	ИУК-5.1. Анализирует современное состояние общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах ИУК-5.2. Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения ИУК-5.3. Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии в целях выполнения профессиональных задач

Ожидаемые результаты**:**

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

- Приемов организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития (З-1);
- методологии командной работы (З-2);

- основ организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) (З-3).

Умения:

- Вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды (У-1);
- проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде (У-2);
- взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам (У-3);
- оценивать эффективность оказания психологической помощи клиентам (У-4).

Навыки:

- Взаимодействия и межличностного общения в тренинговой группе (Н-1);
- рефлексии своего поведения и поведения участников тренинга (Н-2).

4. Структура и содержание дисциплины

Структура преподавания дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптационный тренинг» для направления подготовки 37.03.01 «Психология» составляет 2 з.е. или 72 часа общей учебной нагрузки (табл. 1).

Таблица 1.

Структура дисциплины (для очной/очно-заочной формы обучения)

Общая структура	
Общая трудоемкость	72/72
Контактной работы (всего)	44/29
Лекции	-/-
Практические занятия	36/12
Самостоятельная работа	19/34
Контроль самостоятельной работы	4/13
Консультации	4/4
Текущая аттестация	Практическая работа
Промежуточная аттестация	Зачет

Тематическая структура

№	Раздел/тема дисциплины	Семестр (курс)	Всего часов	Виды учебной нагрузки (в часах)					Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	КСР	Конс.	Самостоятельная работа	
1	Тема 1. Знакомство. Работа с целями	1(1)/1(1)	12/12	–/-	6/2	2/2		4/8	Практическая работа
2	Тема 2. Формирование психологической готовности эффективно разрешить трудные жизненные ситуации	1(1)/1(1)	14/19	–/–	12/4	-/5	2/2	5/8	Практическая работа
3	Тема 3. Развитие саморегуляции личности	1(1)/1(1)	15/18	-/–	10/4	-/4		5/10	Практическая работа

4	Тема 4. Развитие представлений о работе психолога. Работа с ожиданиями	1(1)/1(1)	17/14	-/-	8/2	2/2	2/2	5/8	Практическая работа
5	Промежуточная аттестация	1(1)/1(1)	9/9	–	–			–	Зачет
	Итого		72/72	-/-	36/12	4/13	4/4	19/34	9/9

Содержание дисциплины

Содержание разделов/тем дисциплины «Адаптационный тренинг» представлено в табл. 2.

Таблица 2.

Содержание разделов/тем дисциплины

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
1	Тема 1. Знакомство. Работа с целями	Проводится с использованием игровых техник. Обсуждаются правила работы тренинговой группы, формируются цели, мотивы и ожидания, связанные с участием в группе. Презентация участников.	З-1, З-2, З-3; У-2; Н-1. УК-4, УК-5.
2	Тема 2. Формирование психологической готовности эффективно разрешить трудные жизненные ситуации	Упражнения и игры, направленные на формирование психологической готовности эффективно разрешать трудные жизненные ситуации, в том числе связанные с обучением. Использование метода анализа конкретного случая (case – study). Метафорическая игра, посвященная стратегиям преодоления трудностей.	З-2, З-3; У-2, У-3, У-4; Н-1, Н-2. УК-3, УК-4, УК-5.
3	Тема 3. Развитие саморегуляции личности	Психические состояния личности и их разновидности: включенности – не включенности в деятельность, отрешенности, сосредоточенности – рассеянности и т.д. Уровни саморегуляции личности. Упражнения, направленные на развитие навыков эффективного самоуправления личности и саморегуляции состояния.	З-1, З-2, З-3; У-1, У-2, У-3, У-4. Н-1, Н-2. УК-3, УК-4, УК-5
4	Тема 4. Развитие представлений о работе психолога. Работа с ожиданиями	Групповая дискуссия, посвященная анализу качеств, необходимых профессионалу-психологу. Работа со стереотипами. Игра «Портрет психолога». Обсуждение связи личностных установок, опыта и мотивов с представлениями о деятельности психолога.	З-1, З-2, З-3; У-1, У-2, У-3, У-4. Н-1, Н-2. УК-3, УК-4, УК-5

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО удельный вид занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностями контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин; в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20 % аудиторных занятий. Используемые в процессе изучения дисциплины «Адаптационный тренинг» образовательные технологии представлены в табл. 3.

Таблица 3.

Образовательные технологии

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
1	Тема 1. Знакомство. Работа с целями	Технология презентации

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
2	Тема 2. Формирование психологической готовности эффективно разрешить трудные жизненные ситуации	Технология учебной дискуссии, ролевая игра
3	Тема 3. Развитие саморегуляции личности	Технология деловой игры
4	Тема 4. Развитие представлений о работе психолога. Работа с ожиданиями	Технология деловой игры, шкала мнений

6. Самостоятельная работа студентов

Сведения по организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины «Адаптационный тренинг» представлены в табл. 4.

Таблица 4.

Характеристика самостоятельной работы студентов

№	Раздел/тема дисциплины	Виды самостоятельной работы	Часы	Компетенции
1	Тема 1. Знакомство. Работа с целями	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материал Подготовка презентации знакомства	1/1	УК-4, УК-5
2	Тема 2. Формирование психологической готовности эффективно разрешить трудные жизненные ситуации	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, подбор упражнений по разрешению трудностей в обучении	1/1	УК-3, УК-4, УК-5
3	Тема 3. Развитие саморегуляции личности	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, подбор упражнений для развития самоуправления и саморегуляции изучение дополнительного материала	1/1	УК-3, УК-4, УК-5
4	Тема 4. Развитие представлений о работе психолога. Работа с ожиданиями	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, составление сочинения: Что я жду от обучения в ВУЗе	1/1	УК-3, УК-4, УК-5

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии : учеб. пособие / Н.С. Ефимова. — Москва : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2019. — 192 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0693-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com

2. Исаева, И. Ю. Досуговая педагогика : учебное пособие : [16+] / И. Ю. Исаева. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 196 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru

3. Рабинович, П. Д. Практикум по интерактивным технологиям : методическое пособие : [16+] / П. Д. Рабинович, Э. Р. Баграмян. – 6-е изд., эл. – Москва : Лаборатория

знаний, 2020. – 99 с. : схем., табл., ил. – (ИКТ в работе учителя). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru

Дополнительная литература

1. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 251 с. - ISBN 5-89353-042-X. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com

2. Оганесян, Н. Т. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Т. Оганесян. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 134 с. - ISBN 978-5-9765-1726-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com

3. Основы социально-психологического тренинга: Пособие / Василенко М.А. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2017. - 125 с.ISBN 978-5-222-22832-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/

4. Титов, А. Ю. Введение в методологию театрального любительского творчества: паттерны самоорганизации : [16+] / А. Ю. Титов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 385 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru

7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Лицензионные электронные ресурсы (ЭБС)

1. http://www.iprbookshop.ru

Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

2. http://www.znanium.com

Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

3. http://www.biblioclub.ru

«Университетская библиотека онлайн». Интернет-библиотека, фонды которой содержат учебники и учебные пособия, периодику, справочники, словари, энциклопедии и другие издания на русском и иностранных языках. Полнотекстовый поиск, работа с каталогом, безлимитный постраничный просмотр изданий, копирование или распечатка текста (постранично), изменение параметров текстовой страницы, создание закладок и комментариев.

7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

- Конспект лекций
- Глоссарий.
- ФОС для промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине.
- Методические материалы и разработки.
- ЭОР (https://moodle.noironline.ru/course/ view.php?id=1632).

7.4. Вопросы для самостоятельной подготовки

Вопросы для самостоятельной подготовки по дисциплине «Адаптационный тренинг» представлены в табл. 5.

Таблица 5.

Вопросы для самостоятельной подготовки

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
1	Тема 1. Знакомство. Работа с целями	Каковы правила работы тренинговой группы? Каковы цели работы тренинговой группы? Каковы мотивы и ожидания работы в тренинговой группе? Как лучше подготовить и представить презентацию? Каковы цели выбора профессии психолога? Каковы мотивы выбора профессии психолога? Какие могут быть трудности на пути достижения цели? Какова связь мотивации и цели? Что такое целеполагание? На что можно опереться при достижении поставленной цели? Как можно сформулировать цель? На какие этапы можно разбить цель?
2	Тема 2. Формирование психологической готовности эффективно разрешить трудные жизненные ситуации	Какие упражнения помогают сформировать психологическую готовность эффективно разрешать трудные жизненные ситуации? Какие упражнения помогают сформировать психологическую готовность эффективно разрешать трудности с обучением? Суть метода анализа конкретного случая.
3	Тема 3. Развитие саморегуляции личности	Что такое состояние «включенности» в деятельность? Что такое состояние «не включенности» в деятельность? Что такое состояние «отрешенности»? Что такое состояние «сосредоточенности»? Что такое состояние «рассеянности»? Какие существуют уровни саморегуляции личности? Какие упражнения развивают навык самоуправления? Какие упражнения развивают навык саморегуляции?
4	Тема 4. Развитие представлений о работе психолога. Работа с ожиданиями	Какие качества необходимы профессионалу-психологу? Какой можно составить «Портрет психолога»? Каковы личностные установки психолога? Какие ваши представления о деятельности психолога Что вы ожидаете от обучения в ВУЗе? Какие знания и навыки вы ожидаете приобрести? Как самостоятельно можно достичь поставленной цели? Какие существуют опасения в обучении по выбранному направлению?

7.5. Вопросы для подготовки к зачету

Тема 1. Знакомство. Работа с целями.

1. Психологический тренинг как метод активного обучения.
2. Цели, мотивы, ожидания работы тренинговой группы.
3. Адаптационный тренинг: его цели и задачи.
4. Основные правила работы в тренинговой группе.
5. Основные мотивы и их влияние на представление о цели.
6. Подготовка и представление презентации.

Тема 2. Формирование психологической готовности эффективно разрешить трудные жизненные ситуации.

1. Психологические барьеры, препятствующие вхождению в группу.
2. Трудные жизненные ситуации.
3. Как найти выход из трудной жизненной ситуации.
4. Упражнения на развития психологической готовности
5. Особенности проведения анализа.

Тема 3. Развитие саморегуляции личности.

1. Саморегуляция личности.
2. Связь личностных установок, опыта и мотивов с представлениями о деятельности психолога.

3. Правила обратной связи в группе.
4. Уровни саморегуляции личности.
5. Упражнения на развитие навыка самоуправления
6. Упражнения на развитие навыка саморегулации.

Тема 4. Развитие представлений о работе психолога. Работа с ожиданиями.
1. Цели и мотивы выбора профессии «психолог».
2. Цели, основные препятствия на пути их достижения.
3. Трудности и проблемы, связанные с обучением в ВУЗе.
4. Представление о деятельности психолога, профессионально-важных качествах.
5. Ваши ожидания по приобретению знаний, умений, навыков.

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации для студента

Организация самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студента (СРС) призвана закрепить и углубить полученные знания и навыки, подготовить его к аттестации по дисциплине «Адаптационный тренинг», а также сформировать знания, умения и навыки в соответствии с компетенциями изучаемой дисциплины.

Следует понимать, что СРС является одной из форм индивидуальной работы и формирует компетенции не только в сфере специальных знаний и умений, но также личностные и организационные качества будущего специалиста.

В зависимости от того, что предусмотрено РПД, могут иметь место следующие виды СРС:

- внеаудиторные контакты с преподавателем, в том числе вебинары и онлайн консультации;
- выполнение в домашних условиях письменных работ: курсовых, контрольных и/или реферативных;
- онлайн тестирование и интерактивное взаимодействие с ЭОР дисциплины и ППС в «Moodle».

Виды заданий для СРС, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику направления подготовки, рабочую программу изучаемой дисциплины, а также личностные качества студента. Основными видами заданий для СРС являются: письменная контрольная работа, реферат на заданную тему, курсовая работа, доклад на семинаре или конференции, компьютерная презентация к докладу, подбор упражнений, практических заданий, выпускная квалификационная работа.

В зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов, те или иные задания СРС могут осуществляться как индивидуально, так и группами студентов.

Для контроля и оценки результатов СРС могут использоваться семинарские занятия, тестирование, проверка контрольных письменных работ и/или рефератов, а также защита курсовых работ (в зависимости от того, что предусмотрено рабочей программой дисциплины) в аудиторном режиме, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме в среде «Moodle». Вне зависимости от формата критериями результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность требуемых знаний, умений и навыков
- обоснованность четкость изложения материла и надлежащее его оформление.

В процессе контроля результатов СРС необходимо стимулировать активную познавательную деятельность и интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, поощрять самостоятельность суждений, учить делать выводы для практической деятельности. Следует направлять внимание студентов на развитие навыков самостоятельной исследовательской работы, в первую очередь поиска и подбора необходимых теоретических положений, позволяющих адекватно решать практические задачи.

При текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации рекомендуется в качестве оценочных средств использовать тестовые задания, реализованные в интерактивной среде «Moodle», в том числе в режиме удаленного тестирования.

По мере изучения дисциплины следует постоянно накапливать в электронном виде персональные комплекты заданий и решений, формировать собственное портфолио, которое в дальнейшем может быть использовано при выполнении и защите ВКР.

Особенности очно-заочной формы обучения

Студенты, обучающиеся по очно-заочной формам, в большинстве своем работают в организациях, где трудится психолог. Поэтому при проведении как лекционных, так и семинарских занятий следует опираться на ранее полученные знания, умения и навыки, а также практический опыт, приобретенный в ходе работы. По сути, речь идет о развитии основополагающих компетенций, определенных ФГОС ВО.

Ограниченный объем аудиторных занятий следует максимально компенсировать в рамках самостоятельной работы. Концентрированный материал, даваемый на лекциях, в процессе выполнения заданий самостоятельной работы необходимо подкреплять работой с основной и справочной литературой.

Ввиду ограниченности во времени и особенностей производственной деятельности студентов, работающих по специальности, проверка усвоения материала и текущая аттестация осуществляются в режиме онлайн и/или в интерактивной среде «Moodle».

Прохождение практик, выполнение курсовых, контрольных работ, написание рефератов (в зависимости, от того что предусмотрено РПД), а также подготовку к семинарским занятиям целесообразно совмещать с процессом трудовой деятельности студента на базе учреждения. Для этого должно быть письменное подтверждение руководителя организации о согласии и возможности подобного совмещения. Учитывая реальную должность студента в учреждении, подобное совмещение повышает эффективность самостоятельной работы в части освоения вариативной части дисциплины, максимального приближая достигнутые результаты к потребностям учреждения.

Организация работы с учебной и научной литературой в рамках СРС

Ознакомиться со структурой рекомендуемого учебника, учебного пособия или научного издания, составить общее представление о его содержании. Ознакомиться с содержанием и введением, определить, каким разделам и/или темам для своей будущей профессиональной деятельности необходимо уделить большее внимание.

Проработать нужные разделы, постараться понять изложенный в них материал на концептуальном уровне. Поработать с приложениями: предметным и именным указателями, указателем иностранных слов, толковым словарем. Познакомиться с содержанием врезок, в которых содержатся информация к размышлению, дополнительное чтение, фрагменты из истории становления и развития дисциплины.

Поработать с ресурсами сети «Интернет», начав с адресов, указанных в пособии и информационно-справочном разделе курса, а затем запросив информацию с других сайтов.

В назначенное время принять участие в вебинаре по соответствующей теме либо ознакомиться с ним в интерактивной среде «Moodle». Выполнить соответствующие контрольные и /или тестовые задания в интерактивной среде «Moodle», в зависимости от того, какой контроль предусмотрен РПД, проверить правильность выполнения в режиме онлайн или отправить на проверку преподавателю.

По мере продвижения вперед не забывать регулярно «оглядываться назад», повторяя содержание изученного материала и расширяя понимание содержания дисциплины с использованием сети «Интернет».

8.2. Методические рекомендации для преподавателя

Обеспечение компетентностного подхода в преподавании дисциплины

При организации учебного процесса необходимо обеспечивать интеграцию теории и практики. Это означает формирование знаний, умений и навыков, используя различные стили обучения. Студенты должны научиться осознавать, как они чему-то научились и как можно интенсифицировать собственное обучение.

Принципы методики обучения:

- весь учебный процесс должен быть ориентирован на достижение задач, выраженных в форме компетенций, освоение которых является результатом обучения;
- формирование так называемой «области доверия» между студентами и преподавателем;
- студенты должны сознательно взять на себя ответственность за собственное обучение, что достигается созданием такой среды обучения, которая формирует эту ответственность. Для этого студенты должны иметь возможность активно взаимодействовать с преподавателем непосредственно на контактных занятиях во время учебных сессий, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме среды «Moodle»;
- студенту должна быть предоставлена траектория изучения дисциплины «Адаптационный тренинг», которая предусматривает развитие навыков самостоятельного поиска, обработки и использования информации. Необходимо отказаться от практики «трансляции знаний»;
- студенты должны иметь возможность практиковаться в освоенных компетенциях, используя реальные приборы и инструменты в процессе прохождения практик и написания курсовых работ, а также виртуальные компьютерные тренажеры и/или симуляторы;
- студентам должна быть предоставлена возможность развивать компетенцию, которая получила название «учиться тому, как нужно учиться», иными словами, нести ответственность за собственное обучение и его результаты;
- индивидуализация учебного процесса: предоставление каждому обучающемуся возможность осваивать компетенции в индивидуальном темпе.

Планируя организацию учебного процесса и методы, следует всегда помнить, что студенты запоминают 20 % услышанного, 40 % увиденного, 60 % увиденного и услышанного, 80% увиденного, услышанного и сделанного нами самими.

План изучения курса

Текущая работа преподавателя складывается из следующих основных этапов: подготовка материалов, проведение аудиторных занятий, проведение вебинаров в онлайн режиме, работа в интерактивном режиме в среде «Moodle».

Подготовка материалов предполагает:

- периодическое обновление авторских материалов, электронных курсов методических рекомендаций и сопутствующих им комплектов презентаций, чтобы обеспечить актуальность информации и ее соответствие требованиям ФГОС ВО, ОПОП ВО, РУП и РПД, а также формам и техническим средствам, используемым для организации учебного процесса по дисциплине «Адаптационный тренинг»;
- подготовку учебных материалов для проведения практических занятий, вебинаров, текущей аттестации, а также учебных материалов для прохождения студентами практик и выполнения ими курсовых, контрольных и/или реферативных работ, предусмотренных РПД;
- подготовку учебных и методических материалов для проведения семинарских занятий, выполнения письменных контрольных работ, написания рефератов, прохождения студентами компьютерного тестирования и практик, в зависимости от того, что предусмотрено РПД;
- подготовку и размещение учебных материалов в ЭОР в интерактивной среде «Moodle».

Изложение преподавателем лекционного материала в аудиторном режиме и в онлайн режиме вебинара должно сопровождаться комплектом презентаций, используя необходимое материально-техническое оснащение, предусмотренное для дисциплины «Адаптационный тренинг».

Поскольку при заочной форме обучения основной акцент делается на самостоятельном изучении дисциплины, особое внимание преподавателю необходимо уделить организации и планированию СРС, используя ИОС Института, ЭБС и ЭОР.

Мощной технологией, позволяющей хранить и передавать основной объём изучаемого материала, являются электронные учебники и справочники, доступ к которым обеспечивается студентам при работе с ЭБС. Индивидуальная работа студента с ними обеспечивает глубокое усвоение и понимание материала. Дополнение возможностей ЭБС ЭОР интерактивной среды «Moodle» обеспечивает индивидуальную траекторию освоения студентами дисциплины в рамках РПД.

Практические (семинарские) занятия

Дисциплина «Адаптационный тренинг» является практикоориентированной – ориентирует студента на осознанное освоение основной образовательной программы. Кроме того, форма проведения занятий – тренинг – способствует приобретению необходимых для будущего психолога качеств, обучают навыкам рефлексии. Часы занятий по адаптационному тренингу не целесообразно растягивать на весь семестр. Рекомендуется проводить работу компактно, не менее 4-х часов 1-2 раза в неделю.

Письменные контрольные работы и рефераты

Выполнение домашних письменных контрольных работ и/или рефератов, в зависимости от того, что предусмотрено РПД, является составной частью СРС студентов в процессе освоения учебной дисциплины «Адаптационный тренинг».

Написание письменных работ осуществляется в часы вариативной части СРС, реферат составляет часть портфолио студента. Реферат выполняется в процессе освоения дисциплины и планируется к использованию при написании ВКР. В данном случае реализуется комплексный междисциплинарный подход к обучению, тесно увязывая содержание реферата с ГИА и практической производственной деятельностью студента. Работа над рефератом предполагает использование знаний, полученных в ходе изучения данной дисциплины и смежных с ней дисциплин, изучение основной и дополнительной литературы, использование ресурсов сети «Интернет», а также знаний, полученных в ходе прохождения практик и профессиональной деятельности.

Написание студентами рефератов регламентируется методическими указаниями, которые содержат:

- тематику рефератов по данной дисциплине;
- технические и содержательные требования к рефератам;
- требования к оформлению рефератов;
- списки рекомендуемой литературы и ресурсов сети «Интернет».

В зависимости, от того что предусмотрено РПД, домашняя письменная контрольная работа может быть сформирована как реферативная или как расчетная. Расчетная работа предполагает отдельное учебно-методическое пособие (задачник) для студентов, обучающихся по данному направлению подготовки. В задачнике приведены задания для решения задач, предусмотренных по дисциплине, описан порядок решения и даны образцы оформления.

Письменная контрольная работа, как реферативная, так и расчетная, оформляется в электронном виде и загружается для поверки в интерактивную систему «Moodle».

Учебные практики и производственная практика

Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины при прохождении учебных практик, предусмотренных РУП по направлению подготовки бакалавров, регламентируется программами соответствующих практик и методическими указаниями по их выполнению.

При прохождении производственной практики и последующем написании ВКР использование портфолио студента (в части содержащихся в нем учебных результатов

изучения данной дисциплины) зависит от выбранной студентом тематики. Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины регламентируется методическими указаниями по выполнению производственной практики и методическими указаниями по написанию ВКР по направлению подготовки.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- ИОС Института: учебный портал, интерактивная система «Moodle», ЭБС, ЭОР.
- Учебные аудитории, оснащенные ТСО, необходимыми для проведения вебинаров и практических (семинарских) занятий в интерактивном режиме.
- Аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием для демонстрации презентаций и видеопродукции.
- Компьютерные классы для прохождения текущей аттестации по дисциплине в режиме онлайн тестирования.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости РПД может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение (освещенность должна составлять не менее 300 лк);
– для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
– письменные задания оформляются увеличенным шрифтом или шрифтом Брайля;
– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
– письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
– экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети «Интернет» для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;
– в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;
– в форме электронного документа;
– в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения должны быть оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

– устройства для сканирования и чтения с камерой «SARA CE»;
– дисплеи Брайля «PAC Mate 20»;
– принтеры Брайля «EmBraille ViewPlus»;

- для глухих и слабослышащих:

– автоматизированные рабочие места для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
– акустический усилитель и колонки.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– передвижные, регулируемые эргономические парты СИ-1;
– компьютерная техника со специальным программным обеспечением.

11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптационный тренинг» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 839 Минобрнауки России от 29.07 2020) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» на основании учебного плана направления подготовки 37.03.01 «Психология» и профиля подготовки «Психология развития».

Автор программы – Дмитриева И.А.

05.04.2021 г. _____
(дата) (подпись)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии и социальной работы

Протокол № 5/21 от 08.05.2021 г.

Зав. кафедрой _____ Виноградова М. А.

Декан факультета _____ Виноградова М. А.

Согласовано

Проректор по учебной работе _____ Тихон М. Э.

12. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень и содержание откорректированных разделов программы

13. Лист ознакомления

Фамилия, инициалы	Должность	Дата

Аннотация

Дисциплина «Адаптационный тренинг» (Б1.В.05) реализуется кафедрой психологии и социальной работы.

Дисциплина «Адаптационный тренинг» (Б1.В.05) входит в число обязательных дисциплин вариативной части ОПОП ВО блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 37.03.01 «Психология».

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 з.е.

Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов базовых представлений о психологическом тренинге, о профессии, связанной с оказанием психологической помощи; адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

- Знакомство с требованиями, предъявляемыми к профессии психолога.
- Адаптация студентов к особенностям обучения в ВУЗе.
- Развития навыков целеполагания и стратегий достижения поставленных целей.
- Знакомство студентов с принципами работы в тренинговой группе и основными правилами тренинга.

Профессиональная задача дисциплины:

- подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
01.002 Педагог-психолог (психолог в сфере образования)	A Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ	A/07.7 Разработка рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию)
03.008 Психолог в социальной сфере	A Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	A/01.7 Учет результатов работы
		A/3.7 Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
		A/5.7 Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Адаптационный тренинг» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

Процесс изучения дисциплины «Адаптационный тренинг» направлен на формирование следующих компетенций:

УК

Код УК	УК	Индикаторы достижения УК
УК-3	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели. ИУК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников. ИУК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого. ИУК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели. ИУК-3.5. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат
УК-4	УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	ИУК-4.1. Знает особенности коммуникации в разных ситуациях общения. ИУК-4.2. Умеет выстраивать речевое сообщение для достижения цели коммуникации. ИУК-4-3. Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях.
УК-5	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	ИУК-5.1. Анализирует современное состояние общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах ИУК-5.2. Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения ИУК-5.3. Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии в целях выполнения профессиональных задач

Ожидаемые результаты**:**

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

- Приемов организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития (З-1);
- методологии командной работы (З-2);
- основ организации и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия) (З-3).

Умения:

- Вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды (У-1);
- проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде (У-2);
- взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам (У-3);
- оценивать эффективность оказания психологической помощи клиентам (У-4).

Навыки:

- Взаимодействия и межличностного общения в тренинговой группе (Н-1);
- рефлексии своего поведения и поведения участников тренинга (Н-2).