

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.01.01 Адаптационный тренинг

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

44.03.01.31 Тьютор

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Красноярск 2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

канд.пед.наук, Доцент, Сидоренко О. А.

должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания дисциплины: обеспечение учебной и социально-психологической адаптации студентов. развитие познавательных психических процессов; - техническая адаптация к учебному процессу; - создание основы эффективного и гармоничного общения в учебном коллективе; - сплочение учебной группы; - улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья; - стимулирование интереса к психологическим знаниям и практике;

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- развитие психологических ресурсов личности студентов-первокурсников;
- обеспечение предпосылок адаптации к учебному процессу студентов в вузе;
- создание основы эффективного и гармоничного общения в учебном коллективе; сплочение учебной группы;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- стимулирование интереса к психологическим знаниям и практике.

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-1: Способен организовать профессиональную (педагогическую) деятельность на основе правовых и этических норм</b>	
ПК-1.1: Знает действующие правовые и этические нормы в сфере образования.	<ul style="list-style-type: none"><li>- методы развития психологических ресурсов личности;</li><li>- динамику групповых отношений;</li><li>- методы повышения сплоченности коллектива.</li><li>-продуктивно использовать и планировать учебное и личное время;</li><li>- использовать личностные ресурсы для адаптации в новых условиях;</li><li>- мотивировать себя на учебную деятельность</li><li>- навыками снятия эмоционального напряжения;</li><li>- навыками разрешения межличностных конфликтов</li></ul>

### 1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/>

Для плодотворного проведения семинарских занятий у данной дисциплины необходимо разделить группу обучающихся состоящей более 20 человек на 2

подгруппы. Таким образом, у обучающихся будет выстроено конструктивное взаимодействие, которое направлено на:

- знакомство участников подгруппы,
- эффективное и гармоничное общение в учебном коллективе,
- сплочение коллектива,
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	е
		1
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1 (36)</b>	
практические занятия	1 (36)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1 (36)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Модуль 1. Социальная адаптация: взаимоотношения в учебной группе</b>									
	1. Тема 1.1. Знакомство и самораскрытие в группе. Динамика групповых отношений. Сплочение коллектива.			8					
	2. Тема 1.2. Групповое принятие решений. Разрешение конфликтов. Организация совместного досуга в группе.			10					
<b>2. Модуль 2. Социальная адаптация: взаимоотношения с преподавателями и администрацией университета</b>									
	1. Культура общения с преподавателями. Формальные и неформальные отношения с преподавателями.			8					
	2. Дискуссии с преподавателями. Дисциплина в университете. Права и обязанности студентов			10					
	3.							36	
	<b>Всего</b>			<b>36</b>				<b>36</b>	

#### **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

##### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Рудестам К., Петровская Л. А. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: перевод с английского (Москва: Прогресс).
2. Ефимова Н.С. Социальная психология: Учебное пособие(Москва: Издательский Дом "ФОРУМ").
3. Гринберг Дж. Управление стрессом(Москва: Питер).
4. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение: учеб.пособие для студентов вузов(Москва: Издательский центр "Академия").

##### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Операционная системы Windows;
2. Офисные пакеты Open Office или Microsoft Office.

##### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Информационно-справочная система Консультант Плюс, режим доступа: <https://www.consultant.ru/online>.

#### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

#### **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для преподавания дисциплины необходимо учебное помещение на 40–45 человек с презентационным оборудованием.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологий, осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.