

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Ермакова Виктория Павловна
 Должность: Директор школы авангардного гостеприимства и инноваций (ШАГИ
 Сочи), проректор
 Дата подписания: 19.02.2026 18:38:44
 Уникальный программный ключ:
 e54076e55b73117661ddd57c83d3b08d1fdef5de

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
 Декан СНО

 Ю.Э. Макаревская
 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. проректора

 В.П. Ермакова
 «16» 04 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптационный тренинг»

Шифр и направление подготовки 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки Прикладная и практическая психология

Форма обучения Очно-заочная

Выпускающая кафедра Общей психологии и социальных коммуникаций

Кафедра-разработчик рабочей программы Общей психологии и социальных коммуникаций

Год начала подготовки: 2025

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
1	108/3	–	54	–	27	–	Экзамен (27)
Итого:	108/3	–	54	–	27	–	Экзамен (27)

Сочи 2025 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Адаптационный тренинг»

Рабочую программу составила:
Марочкина С.С., к.э.н., доцент кафедры
общей психологии и социальных коммуникаций



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой общей психологии
и социальных коммуникаций



И.Б. Шуванов

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования
и методического обеспечения



подпись



С.В. Трунчева
Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/-20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

подпись

ФИО

Рабочая программа переутверждена на 20__/-20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

подпись

ФИО

Рабочая программа переутверждена на 20__/-20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

подпись

ФИО

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Адаптационный тренинг» является создание условий для успешной социально-психологической и академической адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе, формирование групповой сплоченности и первичной профессиональной идентичности.

Задачи:

1. Сформировать доброжелательную и доверительную атмосферу в группе.
2. Познакомить студентов с особенностями учебного процесса и внутривузовскими правилами.
3. Содействовать осознанию личных ресурсов и потенциальных трудностей в адаптации.
4. Развить навыки эффективной коммуникации, командного взаимодействия и разрешения конфликтов.
5. Обучить навыкам саморегуляции, тайм-менеджмента и эффективной работы с информацией.
6. Сформировать основы профессионального самосознания будущего психолога.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО НАПРАВЛЕНИЯ 37.03.01

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции (УК)	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Психология Психология личности Психология развития и возрастная психология Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях Практическая психология Организационная психология Учебно-ознакомительная практика Производственная практика в образовательных организациях Производственная практика в профильных организациях Преддипломная практика
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)	
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Введение в профессию и профессиональная этика Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях Учебно-ознакомительная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования	<p>Знать: - основные понятия, принципы, подходы и технологии тайм-менеджмента как концепции выстраивания и реализации технологии саморазвития;</p> <p>- основные правила тайм-менеджмента, направленные на поэтапное планирование и оптимизацию использования своего времени с целью четкого понимания своих ресурсов и их пределов;</p> <p>Уметь: - определять исходя из комплексной оценки собственных ресурсов оптимальную траекторию саморазвития;</p> <p>- принимать своевременные и эффективные решения относительно выстраивания и реализации траектории саморазвития;</p> <p>Владеть: - способностью критически оценивать собственные ресурсы во времени и оперативно корректировать собственную траекторию личностного развития;</p> <p>- навыками эффективного управления собственным временем с минимизацией его потерь</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития	<p>Знать: понятие и принципы достижения эффективности в процессе использования времени при решении поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы планирования программы повышения эффективности использования времени при решении поставленных задач; <p>Уметь: критически оценивать эффективность использования времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать оптимальный подход для повышения эффективности использования времени и других ресурсов; <p>Владеть: - способностью критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оперативной оценки эффективности использования времени с последующей его корректировкой
	УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок	<p>Знать: - основные принципы и подходы к планированию саморазвития;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и приёмы постановки целей в учёбе, самовоспитании и других видах деятельности; - методы управления временем и организации работы для достижения целей в установленные сроки; <p>Уметь: - выделить закономерности самообразования, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок; - разрабатывать план действий для достижения поставленных целей; <p>Владеть: - способностью адаптироваться к изменяющимся условиям и корректировать планы при необходимости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом достижения целей в установленные сроки в учёбе и других видах деятельности; - способностью самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	ОПК-6.1. Владеет способами оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги.	<p>Знать: - основные методы и инструменты для выявления запросов различных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги;</p> <p>- особенности психологических потребностей и запросов разных социально-демографических групп;</p> <p>Уметь: - проводить диагностику и анализ запросов различных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги;</p> <p>- разрабатывать и адаптировать психологические программы и тренинги с учётом выявленных запросов;</p> <p>- устанавливать контакт с клиентами и эффективно взаимодействовать с ними для выявления их потребностей;</p> <p>Владеть: - навыками анализа и интерпретации данных о запросах на психологические знания и услуги;</p> <p>- методами оценки эффективности психологических программ и тренингов с учётом запросов клиентов;</p> <p>- опытом работы с различными группами населения для выявления их психологических потребностей.</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-6.2. Реализует адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.	<p>Знать: - основные методы психологического воздействия, используемые в профилактической работе;</p> <p>- особенности применения различных методов психологического воздействия в зависимости от группы лиц или индивида;</p> <p>- потребности различных групп лиц и индивидов в психологических знаниях и способы их удовлетворения через профилактическую работу.</p> <p>Уметь: - выбирать и применять адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы;</p> <p>- адаптировать методы психологического воздействия с учётом индивидуальных особенностей и потребностей участников;</p> <p>- планировать и организовывать профилактическую работу с учётом целей и задач психологического воздействия.</p> <p>Владеть: - навыками применения методов психологического воздействия в профилактической работе;</p> <p>- техниками адаптации методов психологического воздействия под конкретную ситуацию;</p> <p>- навыками анализа потребностей участников в психологических знаниях и разработки соответствующих программ.</p>

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-6.3. Организует и реализует просветительскую деятельность среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.	<p>Знать: - основные принципы и подходы к организации просветительской деятельности среди населения;</p> <p>- психологические концепции и теории, которые могут быть использованы для повышения психологической культуры общества;</p> <p>- методы и формы работы с различными целевыми группами;</p> <p>Уметь: - разрабатывать и реализовывать просветительские программы и проекты, направленные на повышение психологической культуры;</p> <p>- использовать различные каналы коммуникации для распространения психологических знаний;</p> <p>- организовывать и проводить просветительские мероприятия для повышения психологической грамотности населения.</p> <p>Владеть: - навыками планирования и реализации просветительских проектов;</p> <p>- техниками взаимодействия с аудиторией и удержания интереса слушателей;</p> <p>- навыками подготовки и проведения просветительских мероприятий, включая разработку методических материалов и презентаций.</p>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 ч.

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ темы	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Контактная работа			СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1	Практические возможности адаптационного тренинга	3	–	2	–	1
2	В начале пути – знакомство и выработка правил.	6	–	4	–	2

	Мы – команда! Формирование групповой идентичности					
3	Образовательный процесс и участники взаимодействия: преподаватели, студенты	3	–	2	–	1
4	Барьеры общения и их преодоление	6	–	4	–	2
5	Конфликт: от столкновения к взаимодействию	3	–	2	–	1
6	Я – первокурсник. Идентичность и самооценка	6	–	4	–	2
7	Стресс-менеджмент: как справляться с учебной нагрузкой	3	–	2	–	1
8	Эмоциональный интеллект: понимать себя и других	6	–	4	–	2
9	Целеполагание и личные ресурсы	3	–	2	–	1
10	Тайм-менеджмент для студента: как все успеть	6	–	4	–	2
11	Работа с информацией: конспектирование и запоминание	3	–	2	–	1
12	Публичное выступление без паники	6	–	4	–	2
13	Я — будущий психолог. Профессиональная идентичность	3	–	2	–	1
14	Командный проект: учимся работать вместе	6	–	4	–	2
15	Ассертивность: как говорить "нет" и отстаивать границы	3	–	2	–	1
16	Творческое мышление и креативность в учебе и жизни	6	–	4	–	2
17	Обратная связь как инструмент роста	3	–	2	–	1
18	Подведение итогов: рефлексия пройденного пути	6	–	4	–	2
	Экзамен	27	–	–	–	–
	Итого	108	–	54	–	27

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Практические возможности адаптационного тренинга	Понятие терминов «адаптация», «тренинг». «психологический тренинг». Различные подходы к определению понятия адаптации. Цели и функции адаптации и обоснование ее необходимости. Виды адаптации. Этапы и механизмы адаптации. Определение социально-психологической адаптации студента. Основные цели и задачи адаптационного тренинга.
2	В начале пути – знакомство и	Упражнения на запоминание имен и первичное

	выработка правил. Мы – команда! Формирование групповой идентичности	раскрепощение ("Снежный ком", "Интервью в парах"). Выработка групповых правил (конфиденциальность, "здесь и сейчас", "Я-высказывания"). Упражнение на формирование позитивного настроения "Мои ожидания от тренинга" Упражнения на доверие и кооперацию ("Слепой и поводырь", "Паутина"). Создание общего группового коллажа или герба группы. Обсуждение чувств, возникающих при необходимости довериться другим. Закрепление чувства "Мы". Тестирование
3	Образовательный процесс и участники взаимодействия: преподаватели, студенты	Современные формы взаимодействия участников образовательного процесса. Взаимодействие субъектов образовательного процесса. Субъектно-субъектная схема учебного взаимодействия. Доклады студентов
4	Барьеры общения и их преодоление	Диагностика типичных барьеров в общении (непонимание, стереотипы, страх). Упражнения на развитие эмпатии и активного слушания ("Испорченный телефон", "Спина к спине", "Отражение чувств"). Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Многоуровневый личностный опросник «адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Доклады студентов.
5	Конфликт: от столкновения к взаимодействию	Анализ типичных студенческих конфликтов. Ролевые игры на проигрывание конфликтных ситуаций ("Спор из-за дедлайна", "Конфликт в групповом проекте"). Знакомство с базовыми стратегиями поведения в конфликте (соперничество, компромисс, сотрудничество). Отработка навыков "Я-высказываний" в конфликте. Доклады студентов Тестирование
6	Я – первокурсник. Идентичность и самооценка	Упражнения на самопознание и осознание своей новой социальной роли ("Кто Я?" – модифицированная методика М. Куна, "Мой портрет в лучах солнца"). Техники укрепления самооценки "Аргументы в свою пользу". Групповая дискуссия "Что значит быть студентом-психологом?". Доклады студентов

7	Стресс-менеджмент: как справляться с учебной нагрузкой	Природа стресса и его проявлениях у студентов. Диагностика уровня стресса. Освоение техник экспресс-релаксации и дыхательных упражнений (дыхание по квадрату, диафрагмальное дыхание). "Первая помощь" при остром стрессе. Тестирование
8	Эмоциональный интеллект: понимать себя и других	Понятие эмоционального интеллекта. Упражнения на распознавание и называние своих эмоций ("Диктофон эмоций", "Эмоциональный атлас"). Техники управления негативными эмоциями (гнев, тревога). Отработка навыков эмпатического реагирования. Доклады студентов
9	Целеполагание и личные ресурсы	Упражнение "Колесо баланса" для оценки сфер жизни. Техника SMART для постановки учебных и личных целей на семестр/год. Метафорическая карта "Мои ресурсы". Обсуждение, где искать поддержку в трудной ситуации (одногоруппники, куратор, психологическая служба). Доклады студентов Тестирование
10	Тайм-менеджмент для студента: как все успеть	Анализ "поглотителей времени". Практикум по планированию: матрица Эйзенхауэра, метод "Помидора". Составление недельного плана-сетки с учетом лекций, самостоятельной работы и отдыха. Доклады студентов.
11	Работа с информацией: конспектирование и запоминание	Обзор эффективных методов конспектирования. Упражнения на развитие памяти и ассоциативного мышления. Практика скорочтения (базовые приемы). Тестирование
12	Публичное выступление без паники	Анализ страхов перед публичными выступлениями. Упражнения на постановку голоса, удержание внимания аудитории и работу с жестами ("Самая скучная лекция", "Самореклама за 1 минуту"). Доклады студентов
13	Я — будущий психолог. Профессиональная идентичность	Дискуссия "Каким я вижу психолога?". Упражнение "Портрет идеального и реального психолога". Встреча со старшекурсниками или приглашенным практикующим психологом. Доклады студентов.
14	Командный проект: учимся работать вместе	Групповая работа над созданием учебного проекта (например, "Идеальная академическая группа", "Кодекс чести студента-психолога" или "Презентация нашей кафедры"). Отработка навыков распределения ролей в команде, планирования и презентации результата.

		Тестирование
15	Ассертивность: как говорить "нет" и отстаивать границы	Различие между агрессивным, пассивным и ассертивным поведением. Ролевые игры на отработку навыка уверенного отказа в учебных и бытовых ситуациях. Техники просьбы и реакции на критику.
16	Творческое мышление и креативность в учебе и жизни	Упражнения на преодоление стереотипов мышления ("Нестандартное использование предмета", "Что будет, если..."). Метод мозгового штурма для решения учебной задачи. Доклады студентов Тестирование
17	Обратная связь как инструмент роста	Принципы конструктивной обратной связи (Правило "бутерброда"). Упражнение "Чемодан в дорогу" (каждый участник получает обратную связь от группы в виде "полезных вещей" — качеств, навыков), Доклады студентов
18	Подведение итогов: рефлексия пройденного пути	Упражнения на осмысление изменений, произошедших за время адаптационного тренинга ("Линия моего пути", "Я был... Я стал..."). Обмен впечатлениями и планами на будущее. Ритуал завершения группы. Творческое мероприятие: вручение шуточных сертификатов или "номинаций", совместное чаепитие. Упражнение "Подарок группе" (вербальное или символическое). Фотографирование на память. Создание позитивного настроения на продолжение учебного пути.

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Практические возможности адаптационного тренинга	Работа с литературными источниками, подготовка к экзамену
2	В начале пути – знакомство и выработка правил. Мы – команда! Формирование групповой идентичности	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка к экзамену.
3	Образовательный процесс и участники взаимодействия: преподаватели, студенты	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
4	Барьеры общения и их преодоление	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.

5	Конфликт: от столкновения к взаимодействию	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
6	Я – первокурсник. Идентичность и самооценка	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
7	Стресс-менеджмент: как справляться с учебной нагрузкой	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка к экзамену.
8	Эмоциональный интеллект: понимать себя и других	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
9	Целеполагание и личные ресурсы	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
10	Тайм-менеджмент для студента: как все успеть	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
11	Работа с информацией: конспектирование и запоминание	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка к экзамену.
12	Публичное выступление без паники	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
13	Я — будущий психолог. Профессиональная идентичность	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
14	Командный проект: учимся работать вместе	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка к экзамену.
15	Ассертивность: как говорить "нет" и отстаивать границы	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка к экзамену.
16	Творческое мышление и креативность в учебе и жизни	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
17	Обратная связь как инструмент роста	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка докладов с презентацией, подготовка к экзамену.
18	Подведение итогов: рефлексия пройденного пути	Работа с литературными источниками, актуализация пройденного материала, подготовка к экзамену.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Касимова, З. Ш. Адаптация студентов к обучению в вузе : учебное пособие / З. Ш. Касимова. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4486-0176-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/71550.html> (дата обращения: 10.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/71550>

2. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 07.09.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 10.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Старшенбаум, Г. В. Тренинг навыков практического психолога : интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 281 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/31712.html> (дата обращения: 10.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей..

4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИСС)

№	Наименование СПБД
1.	ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. – URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2.	SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, 2017 – . – URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 10.04.2025). – Текст : электронный.
Наименование ИСС	
1.	КонсультантПлюс : справочно-правовая система: сайт / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, 1997 – . – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

4.2.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Таблица 5 – Интернет-ресурсы и электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL:

	https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения 10.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
4.	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 10.04.2025). – Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

по дисциплине «Адаптационный тренинг»

1. Цели, функции и виды адаптации. Этапы и механизмы адаптации.
2. Психологическая и социальная адаптация к вузовскому обучению.
3. Методы диагностики уровня социально-психологической адаптации. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.
4. Многоуровневый личностный опросник «адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.
5. Виды адаптации.
6. Этапы и механизмы адаптации.
7. Психологические проблемы, препятствующие общению и вхождению в группу. Пути преодоления проблем.
8. Определение социально-психологической адаптации студента.
9. Критерии эффективности адаптации.
10. Тренинг как метод практической психологии. Парадигмы тренинга.
11. Организация психологического тренинга в учебном процессе.
12. Психологические особенности тренинговой группы.
13. Формирование и развития Я-образа. Примеры упражнений.
14. Функции, роли и этапы работы ведущего психологический тренинг.
15. Методы ведения психологического тренинга.
16. Методика подготовки и организации психологического тренинга.
17. Оценка эффективности психологического тренинга.
18. Понятие и роль командообразования в современной организации Процесс командообразования.
19. Техники командообразования.

20. Специфика применения технологий командообразования в учебных заведениях.
21. Задачи, решаемые в блоке «Знакомство и сплочение» в общем контексте адаптации студентов. Примеры упражнений для знакомства и сплочения студентов группы.
22. Базовые стратегии поведения в конфликте.
23. Природа стресса и его проявления у студентов. Диагностика уровня стресса.
24. Техники саморегуляции и снижения стресса.
25. Понятие эмоционального интеллекта и упражнения, используемые для его развития.
26. Техника SMART и её применение в контексте учебного целеполагания.
27. Характеристика инструментов тайм-менеджмента.
28. Упражнения для формирования групповой идентичности и чувства «Мы».
29. Упражнения, направленных на развитие коммуникативных навыков и преодоление барьеров в общении.
30. Упражнения на развитие памяти и ассоциативного мышления.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен):

Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программу. Оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач, правильно и точно подтверждает сделанные при решении практических заданий выводы.

Оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену

При подготовке к экзамену следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение. На экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем курсовой работы со списком рекомендуемой литературы;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Студенты в полном объеме обеспечены библиотечной учебной и учебно-методической литературой. Отдел справочно-библиографических и электронных систем библиотеки СГУ включает в свою структуру читальный зал электронных ресурсов.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 5 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Адаптационный тренинг»**

37.03.01 «Психология» (бакалавриат)

Профиль подготовки: Прикладная и практическая психология

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Адаптационный тренинг»

Дисциплина обязательной части учебного плана

Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Создание условий для успешной социально-психологической и академической адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе, формирование групповой сплоченности и первичной профессиональной идентичности.
Содержание дисциплины	<p>Практические возможности адаптационного тренинга</p> <p>В начале пути – знакомство и выработка правил. Мы – команда!</p> <p>Формирование групповой идентичности</p> <p>Образовательный процесс и участники взаимодействия: преподаватели, студенты</p> <p>Барьеры общения и их преодоление</p> <p>Конфликт: от столкновения к взаимодействию</p> <p>Я – первокурсник. Идентичность и самооценка</p> <p>Стресс-менеджмент: как справляться с учебной нагрузкой</p> <p>Эмоциональный интеллект: понимать себя и других</p> <p>Целеполагание и личные ресурсы</p> <p>Тайм-менеджмент для студента: как все успеть</p> <p>Работа с информацией: конспектирование и запоминание</p> <p>Публичное выступление без паники</p> <p>Я — будущий психолог. Профессиональная идентичность</p> <p>Командный проект: учимся работать вместе</p> <p>Ассертивность: как говорить "нет" и отстаивать границы</p> <p>Творческое мышление и креативность в учебе и жизни</p> <p>Обратная связь как инструмент роста</p> <p>Подведение итогов: рефлексия пройденного пути</p>
Формируемые компетенции	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p> <p>ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.</p>
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования.</p> <p>УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития.</p> <p>УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.</p>

	<p>ОПК-6.1. Владеет способами оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги.</p> <p>ОПК-6.2. Реализует адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.</p> <p>ОПК-6.3. Организует и реализует просветительскую деятельность среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Психология</p> <p>Психология личности</p> <p>Психология развития и возрастная психология</p> <p>Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях</p> <p>Практическая психология</p> <p>Организационная психология</p> <p>Введение в профессию и профессиональная этика</p> <p>Учебно-ознакомительная практика</p> <p>Производственная практика в образовательных организациях</p> <p>Производственная практика в профильных организациях</p> <p>Преддипломная практика</p>
Образовательные технологии	<p>Практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации</p>
Форма промежуточной аттестации	<p>Экзамен</p>