

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт культуры и искусств  
Департамент музыкального искусства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.В.03 Адаптационный тренинг»

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
ПО ПРОГРАММЕ АССИСЕНТУРЫ-СТАЖИРОВКИ

Специальность  
53.09.02 Искусство вокального исполнительства (по видам)  
Эстрадно-джазовое пение

Москва

**1. Наименование дисциплины:** «ФТД.В.03 Адаптационный тренинг»

**2. Цель и задачи освоения дисциплины:** создание условий для адаптации студентов к условиям обучения в вузе, способствующих их личностному росту и профилактики социальной дезадаптации:

- 1) В процессе адаптационного тренинга осуществить психолого-педагогический педагогический мониторинг личностного развития студентов вуза.
- 2) Выявить свойства личности, содействующие социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в вузе.
- 3) Создать психолого-педагогические условия повышения эффективности процесса адаптации студентов к обучению в вузе
- 4) Сформировать навыки практического психолога разработки и реализации тренинговых программ.

**3. Место дисциплины в структуре программы:** факультатив (часть формируемая участниками образовательных отношений).

Является дисциплиной модуля «ФТД.В.01 Адаптационный тренинг»

Изучается в: 3 семестре.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы:**

ПК-1 способностью преподавать творческие дисциплины на уровне, соответствующем требованиям ФГОС ВО в области музыкально-инструментального исполнительства

**5. Объем дисциплины по видам учебной работы**

Вид учебной работы	Часов (по видам работ)	Семестры
		3
Контактная работа (всего)	10	10
В том числе:		
Самостоятельная работа	62	62
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	6	6
<b>Всего, часов/зачетных единиц</b>	<b>72 / 2</b>	<b>72 / 2</b>

**6. Содержание дисциплины**

**6.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Всего, час
1	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации.	Компоненты адаптационного процесса. Определения адаптации и их сравнительная характеристика. Адаптация вне контекста конкретной предметной и профессиональной деятельности. Психофизиологический подход к изучению адаптации. Адаптация - комплексный феномен. Характеристики адаптации человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности.	24
2	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость педагога.	Современные подходы к стрессу. Сравнительная характеристика адаптационного процесса в различных концепциях личности. Понятие психических состояний. Уровень психической активности личности. Равновесные и неравновесные состояния. Основные стрессовые состояния.	24
3	Технологии повышения адаптированности личности	Саморегуляция психических состояний. Особенности психического воздействия. Характеристика психологической помощи. Отличительные особенности психокоррекции от других видов психологической помощи. Способы регуляции психофизиологического состояния. Понятие аутогенная тренировка.	24

## 6.2. Содержание лекционных занятий

№ п/п	Темы лекций	Всего, час
Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации.		
1	Компоненты адаптационного процесса. Определения адаптации и их сравнительная характеристика. Адаптация вне контекста конкретной предметной и профессиональной деятельности. Психофизиологический подход к изучению адаптации. Адаптация - комплексный феномен. Характеристики адаптации человека как индивида, как личности, как субъекта деятельности.	4

## 6.3. Содержание практических занятий

№ п/п	Темы занятий	Всего, час
Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость педагога.		
1	Современные подходы к стрессу. Сравнительная характеристика адаптационного процесса в различных концепциях личности. Понятие	2

	психических состояний. Уровень психической активности личности. Равновесные и неравновесные состояния. Основные стрессовые состояния.	
Технологии повышения адаптированности личности		
1	Саморегуляция психических состояний. Особенности психического воздействия. Характеристика психологической помощи. Отличительные особенности психокоррекции от других видов психологической помощи. Способы регуляции психофизиологического состояния. Понятие аутогенная тренировка.	4

#### 6.4. Содержание лабораторных занятий

#### 6.5. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Всего, час	Форма текущей аттестации
	Когнитивные и социальные особенности адаптации. Поведенческие подходы к адаптации.		реферат
1	1. История проблемы адаптации в психологии 2. Мотивация и адаптация к учебной деятельности 3. Адаптация к учебной деятельности младших школьников 4. Адаптация к учебной деятельности учащихся среднего звена 5. Адаптация к учебной деятельности старшеклассников 6. Адаптация к учебной деятельности студентов СПО 7. Адаптация к учебной деятельности студентов вуза 8. Мотивация и профессиональная направленность личности 9. Когнитивно-поведенческий подход к адаптации 10. Психодинамический подход к адаптации 11. Экзистенциально-гуманистический подход к адаптации 12. Неврологическая регуляция адаптационных процессов 13. Индивидуальный уровень адаптивности. Адаптация и биоритмы 14. Психодиагностика социальной адаптации 15. Адаптация и стрессоустойчивость 16. Индивидуально-личностные характеристики и адаптация 17. Роль личности в адаптационном процессе 18. Адаптация и решение прикладных задач психологии образования 19. Стресс как системная мотивация человека 20. Проблемы диагностики стрессового состояния	22	
	Адаптация к обучению в вузе. Адаптация и стрессоустойчивость педагога.		реферат
1	1. Как Г. Селье определяет понятие стресса? 2. В чем заключается современный подход к стрессу? 3. Дайте сравнительные характеристики адаптационного процесса в различных концепциях личности? 4. Что такое психическое состояние? 5. Что такое уровень психической активности? 6. В чем разница между равновесными и неравновесными состояниями? 7. Какие стрессовые состояния можно выделить? 8. Что такое функциональное состояние? 9. Дайте классификацию психических состояний? 10. Какие состояния относятся к активационным? 11. Какие состояния являются тоническими? 12. Перечислите тензионные состояния? 13. Дайте характеристику эмоциональных состояний? 14. Дайте характеристику состоянию фрустрации 15. Что такое аффект? 16. Опишите модель возникновения стресса 17. Что такое психическая устойчивость? 18. Что такое стресс-толерантность? 19. Дайте характеристику личностно-индивидуальных детерминант стрессоустойчивости 20. Какие стили совладающего поведения Вы знаете? 21. В чем заключается специфика	22	

	<p>учебной деятельности студентов вуза? 22. Определите психологическую структуру адаптации к обучению в вузе. 23. Какие этапы можно выделить в процессе адаптации студентов вуза? 24. Опишите модель адаптации обучения в вузе А.А Реан. 25. С какими трудностями сталкиваются студенты в процессе адаптации к обучению в вузе? 26. В чем заключается влияние социально-психологического климата учебной группы на адаптационный процесс студентов? 27. Неформальное лидерство в студенческой среде и адаптация 28. Какие личностные новообразования характерны для студентов в связи с новой социальной ролью и изменившимися условиями жизнедеятельности? 29. Роль кураторов и тьюторов в адаптационном процессе студентов вуза? 30. В чем заключается специфика педагогической деятельности? 31. Какие стресс-факторы возможны в деятельности педагога? 32. Какие личностно-субъективные характеристики педагога взаимосвязаны со стрессоустойчивостью? 33. Факторы стрессоустойчивости учителя 34. Дайте характеристику профессиональной Я-концепции педагога 35. Суть психологической модели стрессоустойчивости педагога (А.А. Реан, А.А. Баранов, А.Р. Кудашев) 36. Механизмы стрессоустойчивости педагогов 37. Что такое уровень субъективного контроля? 38. Какие психодиагностические методики на определение стрессоустойчивости вы знаете? 39. Влияет ли уровень профессионализма педагогов на детерминанты стрессоустойчивости? 40. Как мотивация профессиональной деятельности педагогов взаимосвязана с адаптацией к трудностям при осуществлении педагогической деятельности?</p>		
	Технологии повышения адаптированности личности		реферат
1	<p>1. Что такое саморегуляция психических состояний 2. Что такое психическое воздействие? 3. Что относится к психологической помощи? 4. Отличительные особенности психокоррекции от других видов психологической помощи 5. Какие способы регуляции психофизиологического состояния Вы знаете? 6. Что такое аутогенная тренировка? 7. Плюсы и ограничения аутогенной тренировки? 8. Особенности использования дыхательных упражнений 9. Какие дыхательные практики Вам известны? 10. Как Вы понимаете понятие «личностный потенциал»? 11. Что такое личностный рост? 12. Какие техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал, Вы знаете? 13. Чем тренинги личностного роста отличаются от социально-психологических тренингов? 14. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие интеллектуального потенциала 15. Чем общий интеллект отличается от практического? 16. Дайте определение креативности 17. Какие методы диагностики творческого потенциала Вы знаете? 18. Какие техники, увеличивающие творческий потенциал личности, Вы знаете? 19. Как самооценка влияет на адаптивные возможности личности? 20. Что такое персональное лидерство? 21. Что такое психологический тренинг? 22. Какие виды групповой работы психологической помощи Вы знаете? 23. Виды психологических тренингов? 24. Что такое Т-группы? 25. Какие принципы социально-психологического тренинга можно выделить? 26. Определите цели и задачи адаптационного тренинга? 27. Что такое SWOT-анализ? 28. Из чего состоит программа тренинга? 29. Как оценить</p>	22	

	<p>эффективность тренинга? 30. Групповая динамика в тренинговой группе 31. Как осуществляется работа по формированию сплоченности группы? 32. Конструирование и подготовка тренинга. Организация и проведение тренинга 33. Групповые методы и методические средства 34. Подстройка, виды подстройки 35. Профессиональная этика тренера. 36. Профилактика эмоционального сгорания тренера. 37. Невербальная коммуникация в тренинге 38. Приемы активизации и управления вниманием. 39. Практика использования вопросов. Особенности вербального сообщения как техники психологического воздействия. 40. Психодиагностика в рамках тренинга</p>		
--	---	--	--

## 6.6. Содержание индивидуальных занятий

### 7. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущую и промежуточную аттестацию обучающихся

При текущей аттестации студенты выполняют (сдают):  
реферат

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме: Зачет (3 семестр)

Форма организации:

Зачет выставляется по результатам текущей аттестации.

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине установлены в соответствии с Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся по программам среднего профессионального и высшего образования в ГАОУ ВО МГПУ.

### 8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:

а) основная литература:

Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт. М, 2000.

2. Бакли Р., Кейпл Дж. Теория и практика тренинга. – СПб., 2002.
3. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб, 2004.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика, упражнения, игры. – СПб.; 1996.
5. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер, 2001.
6. Вачков И. Основы группового тренинга. – М.: Ось-89, 2000.
7. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
8. Дебаты: учебно-методический комплекс. – М., 2001.
9. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2005.
10. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. / под. ред. Е.А. Леваневской. –СПБ., 2007.
11. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2002.
12. Мальханова И.А. Деловое общение: Учеб. пособие. – М., 2002.
13. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб., 2004.

14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. / под ред. М. Р.

Битяновой. СПб., 2007.

15. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.
16. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. –СПб: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006.
17. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
18. Сидоренко Е. Мотивационный тренинг. – СПб., 2006.
19. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб., 2003.
20. Смит Г.К. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сенситивности. – СПб., 2001.
21. Стимсон Н. Подготовка и представление тренинговых материалов. – СПб. 2002.
22. Суховершина Ю.В., Тихомирова Е.П., Скоромная Ю.Е. Тренинг делового (профессионального) общения – М., 2006.
23. Уваров А.Ю. Кооперация в обучении: групповая работа. – М., 2001.
24. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М., 2002.
25. Шнейдер Л.Б. Тренинг профессиональной идентичности. – М., 2004.

б) дополнительная литература:

Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., 1995.

2. Баева О.А. Ораторское искусство и деловое общение: Учеб. пособие. – М., 2003.
3. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985.
4. Закирова Л.М. Тренинг по развитию творческого потенциала личности. – Елабуга. 2001
5. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг в рекрутменте. – СПб., 2002.
6. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. – СПб., 2004.
7. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Совершенство, 1998.
8. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. – М., 1997.
9. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
10. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М.,1989.
11. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1993.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс,1993.
13. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
  
14. Макшанов С.И. Психология тренинга. - СПб., 1997.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

ЭБС IPRbooks ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)), ЭБС ZNANIUM.COM ([www.znanium.com](http://www.znanium.com)), ЭБС eLibrary ([www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru)), УБД ООО «ИВИС» ([www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru)), ЭБС «Университетская библиотека онлайн» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)), ЭБС ЮРАЙТ ([www.urait.ru](http://www.urait.ru)), ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU ([www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)), ЭБС «Лань» ([www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com))

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы**

электронно-библиотечные системы (процент обеспечения одновременного доступа), сетевое оборудование в аудитории для практических занятий

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов учебной деятельности аспирантов, которые предусмотрены рабочей программой дисциплины, и соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Аудитория для проведения групповых занятий

Стол преподавателя-1 шт., стол ученический – 12 шт., стул ученический – 24 шт., мультимедийный проектор Epson EB-S02(V11H433140) – 1 шт., интерактивный комплекс Teach Touch 3.0 65", UHD, 20 касаний, встроенный ПК Core i5. Win10 + Android 5.1 – 1 шт.