МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра педагогики и специального образования

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ С.А. Рубашенко
(подпись)

«_25_» февраля 2025____ г.

Рабочая программа дисциплины

СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Начальное образование; Дошкольное образование

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: формирование у студентов системы знаний и компетенций, необходимых для успешной профессиональной самореализации, эффективного взаимодействия в педагогическом коллективе и продуктивной адаптации в социальной среде образовательного учреждения. Курс направлен на развитие способности анализировать профессиональные ситуации, планировать карьеру и успешно адаптироваться к условиям труда и социума.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Социально-профессиональная адаптация» является факультативной дисциплиной. Относится к блоку – ФТД. Факультативы.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к профессиональной деятельности.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- общие правила функционирования сферы финансов как составляющей социального взаимодействия; условия эффективного речевого взаимодействия; особенности речевого взаимодействия в группе; разновидности коммуникативных ролей в групповом общении; свойства и разновидности диалога-обсуждения; психологию групп и психологию лидерства; психологию управления; методы влияния и управления командой;
- психологию личности, механизмы и факторы ее развития; методы самодиагностики развития личности; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции;
-систему и источники образовательного права Российской Федерации; систему и источники законодательства о труде Российской Федерации, включая Конвенции МОТ; нормативно-правовые и организационные основы деятельности образовательных организаций; правовой статус субъектов образовательных правоотношений; правовой статус работника и работодателя как субъектов трудовых правоотношений;
- способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства в образовательной деятельности.

Уметь:

- организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.); договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; выделять общую точку зрения в обсуждении; понимать позицию собеседника, различать в его речи мнение, доказательство, факты; гипотезы, аксиомы, теории и др.; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в обсуждении, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль; критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; устранять в рамках обсуждения разрывы в коммуникации; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивному взаимодействию; брать на себя ответственность за достижение коллективных целей; мобилизовать членов команды, помогать им осознать ценность коллективных целей, личностные достоинства и ресурсы; проявлять тактичность, доброжелательность в общении, уважение к индивидуальным, социальным и культурным различиям членов команды;
- действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели; планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей

деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности;

-анализировать и практически использовать нормативно-правовые акты в области образования; применять нормы действующего законодательства в сфере защиты личных неимущественных и имущественных прав граждан;

- взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; видеть социальную значимость реализуемых образовательных программ.

Владеть:

- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения); приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия; приемами гармонизации диалога в ходе группового обсуждения; методами влияния и управления командой;

- методами самодиагностики развития личности; методами и приемами управления временем; методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности;

- навыками работы с законодательными и иными нормативно-правовыми актами в области образования; способами, методами и приемами поиска, анализа и оценки правовой информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач; способами решения проблем правового обеспечения профессиональной деятельности в современных условиях;

-способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса; приемами построения межличностных отношений на уроке; навыками проектирования образовательных программ с учетом мнения участников образовательных отношений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия. УК-3.3. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации

жение)	саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Правовые и этические основы профессиональной деятельности	ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно- правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

		ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- условия эффективного речевого взаимодействия; методы влияния и управления командой (УК-3, индикаторы 1-3);

- методы самодиагностики развития личности; техники эффективного планирования; психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции (УК-6, индикаторы 1-4);

- нормативно-правовые и организационные основы деятельности образовательных организаций; правовой статус субъектов образовательных правоотношений; правовой статус работника и работодателя как субъектов трудовых правоотношений (ОПК-1, индикаторы 1-2);

- способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства в образовательной деятельности (ОПК-7, индикаторы 1-3).

Уметь:

- организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.); договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; выделять общую точку зрения в обсуждении; понимать позицию собеседника, различать в его речи мнение, доказательство, факты; гипотезы, аксиомы, теории и др.; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в обсуждении, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль; критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; устранять в рамках обсуждения разрывы в коммуникации; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивному взаимодействию; брать на себя ответственность за достижение коллективных целей; мобилизовать членов команды, помогать им осознать ценность коллективных целей, личностные достоинства и ресурсы; проявлять тактичность, доброжелательность в общении, уважение к индивидуальным, социальным и культурным различиям членов команды (УК-3, индикаторы 1-3);

- действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели; планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности (УК-6, индикаторы 1-4);

-анализировать и практически использовать нормативно-правовые акты в области образования; применять нормы действующего законодательства в сфере защиты личных неимущественных и имущественных прав граждан (ОПК-1, индикаторы 1-2);

- взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках

реализации образовательных программ; видеть социальную значимость реализуемых образовательных программ (ОПК-7, индикаторы 1-3).

Владеть:

- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения); приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия; приемами гармонизации диалога в ходе группового обсуждения; методами влияния и управления командой (УК-3, индикаторы 1-3);
- методами самодиагностики развития личности; методами и приемами управления временем; методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6, индикаторы 1-4);
- навыками работы с законодательными и иными нормативно-правовыми актами в области образования; способами, методами и приемами поиска, анализа и оценки правовой информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач; способами решения проблем правового обеспечения профессиональной деятельности в современных условиях (ОПК-1, индикаторы 1-2);
-способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса; приемами построения межличностных отношений на уроке (ОПК-7, индикаторы 1-3).

4. Объем и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)

Контактная работа 22,75 час.

Самостоятельная работа 31,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	10,5	31,25
Практические занятия	12	
Зачет	0,25	
Всего	22,75	31,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Профессиональная деятельность педагога: особенности, требования и ответственность	8	1,5	1,5	4,5	Решение кейсов
2	Психологические	8	1,5	1,5	4,5	Диагностика и

	аспекты социально-профессиональной адаптации					выполнение упражнений
3	Самоорганизация и управление временем	8	1,5	3	4,5	Составление дневника учета времени
4	Эффективная коммуникация	8	3	3	8,75	Ролевые игры, моделирование конфликтных ситуаций
5	Стрессоустойчивость и профилактика выгорания	8	1,5	1,5	4,5	Участие в тренинге
6	Карьерный рост и профессиональное развитие	8	1,5	1,5	4,5	Презентация
ИТОГО			10,5	12	31,25	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Профессиональная деятельность учителя

Особенности современной образовательной среды, роль педагога в образовательном процессе, личностные качества успешного педагога, требования к современному учителю, профессиональная этика и нормы поведения педагога.

Тема 2. Психологические аспекты социально-профессиональной адаптации

Процесс социализации педагога, факторы успешности адаптации, психологические барьеры и трудности адаптации, мотивация и удовлетворенность профессией, самооценка и уверенность в себе.

Тема 3. Самоорганизация и управление временем

Планирование рабочего времени, методы тайм-менеджмента, приоритезация задач, техники повышения личной эффективности, стрессоустойчивость и самоконтроль.

Тема 4. Эффективная коммуникация

Коммуникативные компетенции педагога, вербальные и невербальные средства общения, конфликты и способы их разрешения, культура речи, искусство публичных выступлений.

Тема 5. Стрессоустойчивость и профилактика выгорания

Признаки профессионального выгорания, диагностика симптомов стресса, профилактические меры, эмоциональная устойчивость, техника релаксации и восстановления ресурсов.

Тема 6. Карьерный рост и профессиональное развитие

Этапы карьерного пути педагога, стратегии профессионального продвижения, возможности дополнительного образования, сертификация и повышение квалификации, современные образовательные технологии и инновационные подходы.

Анализ текущих тенденций в образовании, цифровое обучение, индивидуализация образовательных траекторий, интеграция профессий и междисциплинарность, новые роли педагогов в обществе.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В преподавании дисциплины используются конкретные образовательные технологии: интерактивного и проблемного обучения, технология учебной дискуссии, рейтинговая.

Перечень информационных технологий: смешанного обучения, технологии визуализации (презентационная графика, интерактивные информационные технологии)

Для подготовки самостоятельной работы, выполнения индивидуальных заданий, подбора библиографии по предложенной теме студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Систематическая проработка конспектов лекций, учебной и специальной методической литературы. Подготовка к практическим занятиям, оформление практических заданий и подготовка к их защите. Подготовка презентаций. Выполнение индивидуальных творческих заданий.

Организация самостоятельной работы студентов предполагает обеспечение учебно-методической документацией по дисциплине, наличием методических указаний к выполнению заданий (приложение 1 к рабочей программе), обеспечение доступа каждого студента к базам данных и библиотечным фондам, предоставление возможности оперативного обмена информацией с преподавателем, доступом к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценка качества освоения дисциплины для студентов очной формы проводится по 100-балльной системе на основе рейтинговой системы оценивания результатов обучения. За работу в семестре студент может набрать до 100 баллов (за аудиторную работу, за посещение занятий).

Для текущего контроля успеваемости используются: решение кейсов, выполнение практических упражнений и творческих заданий.

На зачете по дисциплине контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются с помощью разноуровневой контрольной работы. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Контрольная работа состоит из двух вариантов, каждый включает три блока вопросов разного формата: тестовые задания, задания на установление соответствия и эссе-вопросы.

Критерии оценки контрольной работы. Максимальное количество баллов — 30.

1. Тестовые задания (блок 1):
Всего 10 баллов:
За каждый правильный ответ начисляется 2 балла. Всего 5 вопросов.
Пример расчета: Верно выполнено 4 вопроса → 4 × 2 = 8 баллов.
2. Задания на установление соответствия (блок 2):
Всего 10 баллов:
За каждое правильное соответствие начисляется 2 балла. Всего 5 пар соответствий.
Пример расчета: Правильно установлены соответствия в 4 случаях → 4 × 2 = 8 баллов.
3. Эссе (блок 3):
Всего 10 баллов: Оценивается по следующим параметрам:
Глубина раскрытия темы (до 4 баллов) — насколько полно раскрыта заявленная проблема.
Аргументация и обоснованность выводов (до 3 баллов) — качество доказательств и примеров.
Грамотность и четкость изложения (до 3 баллов) — правильность структуры, связность предложений, орфография и пунктуация.
Пример расчета: Хорошо раскрытая тема (4 балла), достаточно обоснованные аргументы (3 балла), небольшие грамматические ошибки (2 балла) → всего 9 баллов.
Итоговая оценка складывается из суммы баллов по трем блокам
Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-бальной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете. Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Социально-профессиональная адаптация» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Социально-профессиональная адаптация» в полном объеме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Учебная и учебно-методическая литература:
- основная литература:

1. Ефремова, О. И. Психология педагогического труда : учебное пособие / О. И. Ефремова, Л. И. Кобышева. – Москва : Директ-Медиа, 2024. – 368 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717371. – ISBN 978-5-4499-4655-3. – DOI 10.23681/717371. – Текст : электронный.
2. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика: педагогика становления и развития личности : учебник для студентов средних и высших учебных заведений / Л. В. Мардахаев. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 251 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575016. – ISBN 978-5-4499-0848-3. – DOI 10.23681/575016. – Текст : электронный.

3. Основы профессиональной психодиагностики : учебно-практическое пособие / сост. Е. Б. Черная. – Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет (УлГТУ), 2014. – 262 с. : ил, табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363454. – ISBN 978-5-9795-1290-7. – Текст : электронный.

- дополнительная литература:

1. Володина, Ю. А. Психология профессионального самоопределения подростков и юношей : учебное пособие / Ю. А. Володина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2022. – 200 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621519. – ISBN 978-5-4499-2422-3. – DOI 10.23681/621519. – Текст : электронный.
2. Журавлева, О. В. Молодежь на рынке труда : содействие занятости, трудоустройству и адаптации : электронное учебное пособие (тексто-графические учебные материалы) : учебное пособие / О. В. Журавлева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 165 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437496. – ISBN 978-5-8353-1666-3. – Текст : электронный.
3. Психофизиология профессиональной деятельности : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О. О. Заварзина, Р. В. Козьяков, Н. Р. Коро [и др.]. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 546 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298131. – ISBN 978-5-4475-4637-3. – DOI 10.23681/298131. – Текст : электронный.
4. Региональные особенности социально-психологической адаптации и готовности к выполнению трудовых функций : от социального педагога до молодого учителя / М. М. Асильдерова, А. А. Цахаева, Л. Ш. Бостанова [и др.]. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695983. – ISBN 978-5-4499-3425-3. – DOI 10.23681/695983. – Текст : электронный.
5. Социально-психологические основы командной работы и саморазвития : учебное пособие / сост. Р. Р. Исхакова, Н. И. Юртаева. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2022. – 240 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702194. – ISBN 978-5-7882-3141-9. – Текст : электронный.
6. Управление корпоративными коммуникациями в образовании : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование : практикум / авт.-сост. Е. А. Фомина. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 94 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712316. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

https://mgpuyoungteacher.tilda.ws/ электронный ресурс для молодых педагогов

https://woebothealth.com/ Чат-бот для ментальной поддержки

https://www.happify.com/ сайт, на котором представлены инструменты и программы для улучшения эмоционального благополучия, предлагает различные занятия и игры, основанные на принципах позитивной психологии, чтобы помочь пользователям справиться со стрессом и негативными мыслями

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Программное обеспечение:

При осуществлении образовательного процесса используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

Основная профессиональная образовательная программа
Начальное образование; Дошкольное образование
по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Автор рабочей программы дисциплины: С.А. Рубашенко, доцент кафедры педагогики и специального образования кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогики и специального образования «20» февраля 2025 г., протокол №6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № .
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ С.А. Рубашенко
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ««Социально-профессиональная адаптация»

Практические занятия

Занятие №1. Роль педагога в современном мире

Теоретическая часть: обсуждение особенностей профессиональной деятельности современного педагога

Практическая часть: кейс-анализ реальных ситуаций и групповая дискуссия.

Занятие №2. Социально-психологическая адаптация в образовательной организации

Теоретическая часть: знакомство с факторами успешной адаптации.

Практическая часть: тренинговые упражнения по преодолению трудностей адаптации.

Занятие №3. Тайм-менеджмент и саморегуляция

Теоретическая часть: освоение методов планирования и управления временем.

Практическая часть: выполнение заданий по организации личного расписания. Методы и инструменты тайм-менеджмента. Метод SMART при постановке целей. Инструменты анализа загруженности: дневники учета времени.

Занятие №4. Повышение личной эффективности

Теоретическая часть: обсуждение факторов снижения работоспособности и производительности, причин низкой эффективности: прокрастинация, перфекционизм, многозадачность.

Практическая часть: тренировка внимания и концентрации. Отработка приемов саморегуляции и релаксации. Демонстрация и самостоятельное выполнение упражнений по расслаблению мышц тела, дыхательных практик и простых форм медитации.

Создание персонального инструмента «Контроль усталости»

Занятие №5. Эффективная коммуникация

Теоретическая часть: изучение основ коммуникативных техник.

Практическая часть: ролевые игры и практика ведения диалогов.

Занятие №6. Управление конфликтами

Теоретическая часть: понимание природы конфликтов и способов их конструктивного решения.

Практическая часть: моделирование конфликтных ситуаций и разработка сценариев выхода из конфликта.

Занятие №7. Стрессоустойчивость и предупреждение профессионального выгорания

Теоретическая часть: выявление признаков стрессового состояния и понимания механизмов профилактики. Обсуждение отличительных признаков и стадий выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение чувства собственной ценности).

Практическая часть: участие в релаксационных мероприятиях и дыхательной гимнастике. Освоение методики экспресс-диагностики стресса. Медитация визуализации.

Занятие №8. Саморазвитие и профессиональный рост

Теоретическая часть: осознание путей карьерного роста и профессиональных возможностей, исследование современных подходов и технологий в обучении

Практическая часть: составление индивидуального плана карьерного роста. Подготовка презентаций о перспективах внедрения инновационных методик.

Контрольная работа по дисциплине «Социально-профессиональная адаптация»

Контрольная работа состоит из двух вариантов, каждый включает три блока вопросов разного формата: тестовые задания, задания на установление соответствия и эссе-вопросы.

Критерии оценки контрольной работы. Максимальное количество баллов — 30.

1. Тестовые задания (блок 1):

Всего 10 баллов:

За каждый правильный ответ начисляется 2 балла. Всего 5 вопросов.

Пример расчета: Верно выполнено 4 вопроса → 4 × 2 = 8 баллов.

2. Задания на установление соответствия (блок 2):

Всего 10 баллов:

За каждое правильное соответствие начисляется 2 балла. Всего 5 пар соответствий.

Пример расчета: Правильно установлены соответствия в 4 случаях → 4 × 2 = 8 баллов.

3. Эссе (блок 3):

Всего 10 баллов: Оценивается по следующим параметрам:

Глубина раскрытия темы (до 4 баллов) — насколько полно раскрыта заявленная проблема.

Аргументация и обоснованность выводов (до 3 баллов) — качество доказательств и примеров.

Грамотность и четкость изложения (до 3 баллов) — правильность структуры, связность предложений, орфография и пунктуация.

Пример расчета: Хорошо раскрытая тема (4 балла), достаточно обоснованные аргументы (3 балла), небольшие грамматические ошибки (2 балла) → всего 9 баллов.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов по трем блокам