

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кубанский государственный университет»

Факультет педагогики психологии и коммуникативистики

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор



Иванов А.Г.

« 01 » июля

2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.12.02 ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Направление подготовки/
специальность

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль)
специализация

Психология образования

Программа подготовки

академическая

Форма обучения

заочная

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Краснодар 2016

Рабочая программа дисциплины «Тренинг личностного роста» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (степень бакалавр).

Программу составил:

Гутник Е.П. ст. преподаватель кафедры педагогики и психологии ФППК КубГУ



подпись

Рабочая программа дисциплины «Коррекционная педагогика с основами специальной психологии» утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

протокол № 21 «29» июня 2016 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Гребенникова В.М.



подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии

протокол № 21 «29» июня 2016 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Гребенникова В.М.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики протокол № 11 «29» июня 2016 г.

Председатель УМК факультета В.М. Гребенникова



Рецензенты:

подпись



Рослякова Н.И.,

д. пед. н., профессор, заведующая кафедрой дошкольной педагогики и психологии ФППК КубГУ



Топчий Т.Г.,

доцент кафедры педагогики и психологии ФППК КубГУ, директор ГКОУ школы - интернат г. Краснодара

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).

1.1 Цель освоения дисциплины.

Цели изучения дисциплины «Тренинг личностного роста» соотнесены с общими целями ООП ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, в рамках которой преподается дисциплина.

Цели дисциплины: – состоит формирование у обучающихся теоретических и практических знаний об организации и проведении социально-психологического тренинга по теме курса.

Задачи дисциплины:

- овладение понятийно-категориальным аппаратом социально-психологического тренинга;
- освоение общей системы проведения социально-психологических тренингов;
- овладение обучаемыми знаниями и первичными навыками диагностики стилей общения и взаимоотношений, складывающихся между людьми;
- выработка у обучаемых навыков саморазвития, эффективного общения в своей профессиональной деятельности;
- обучение студентов стратегиями общения в конфликтной ситуации и методами погашения конфликта;
- ознакомление студентов со спецификой отбора участников тренинга;
- рассмотрение особенностей проведения тренинговой работы по проблемам личностного роста с разновозрастными группами;
- обучение студентов базовым техникам и методам работы в тренинге личностного роста.

Место дисциплины в структуре программы подготовки бакалавров

Данная дисциплина (модуль) относится к **Б1.В.ДВ.12.02** дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 ООП ВО.

Данная дисциплина читается студентам на четвертом курсе в 7-м семестре

Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как «Общая и экспериментальная психология», «Психология развития», «Психолого-педагогическая диагностика», «Конфликтология». Изучение дисциплины призвана сформировать психологическую готовность специалиста к конструктивным действиям, развитию личности как эффективной, структурированной, развивающейся.

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК-8, ПК-29).

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК-8	способностью понимать высокую социальную значимость профессии,	принципы профессиональной этики, профессиональные задачи,	ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи,	навыками выполнения профессиональных задач, соблюдая

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики	ответственно и качественно выполняя их	соблюдать принципы профессиональной этики	принципы профессиональной этики, понимать высокую социальную значимость профессии,
2.	ПК-29	способностью формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности	приемы формирования психологической готовности будущего специалиста к профессиональной деятельности	формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности	методами и формирования психологической готовности будущего специалиста к профессиональной деятельности

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 5 зач. ед. (180 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)			
		7			
Контактная работа, в том числе:	12,3	12,3			
Аудиторные занятия (всего)	12	12			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	4	4			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	8	8			
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)					
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3			
Самостоятельная работа (всего) в том числе:	159	159			
Проработка учебного (теоретического) материала	40	40			
Подготовка к коллоквиуму	20	20			
Подготовка к семинарским занятиям	20	20			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)	30	30			
Подготовка рефератов	20	20			

Подготовка к текущему контролю		29	29			
Контроль:						
Подготовка к экзамену		8,7	8,7			
Общая трудоемкость	час.	180	180			
	в том числе контактная работа	12,3	12,3			
	зач. ед	5	5			

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 – м семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Мотивационно-смысловой блок						
1	Вводное занятие. Тренинг знакомства		1			16
2	Мотивационный тренинг			1		16
3	Тренинг преодоления барьеров личностного развития			1		16
Раздел 2. Процессуально-содержательный блок						
4	Тренинг самораскрытия потенциальных возможностей и креативности		1			16
5	Формирование и развитие Я-образа			1		16
Раздел 3. Рефлексивно-оценочный блок						
6	Тренинг самопрезентации			1		16
7	Тренинг разреше внутриличностных конфликтов и противоречий		1	1		16
Раздел 4 Деятельностно-регулятивный блок						
8	Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация			1		16
9	Ассертивное поведение			1		16
Раздел 5 Коммуникативный блок						
10	Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов		1	1		15
	<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>					
	<i>Промежуточный контроль (экзамен)</i>					
	<i>Итого по дисциплине:</i>	180	4	8		159

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Вводное занятие. Тренинг знакомства	Организация нестандартной ситуации знакомства участников тренинга. Упражнения на знакомство в кругу в разных вариациях. Способствование знакомству и раскрепощению участников тренинга (знакомство в парах), создание в группе активной игровой атмосферы (игра в ассоциации «Кого напоминает мне этот человек?», «Слепой и поводырь», «Поиск общего», «Нарисуй свое имя»). Введение принципов и правил работы в группе. Ознакомление с целью и задачами тренинга.	
2.	Мотивационный тренинг	Практическое осмысление своей деятельности с точки зрения постановки целей и их реализации наиболее экономичными средствами. Рекомендации по постановке достижимой цели, составление списка собственных целей. Упражнение «Цель-мечта». Упражнение «Образ моей жизни». Упражнение. «Формулируем долгосрочные и краткосрочные цели». Упражнение «Составление стратегического плана». Упражнение «Интервью об обычном рабочем (учебном) дне», «Интервью об идеальном рабочем (учебном) дне» и «Интервью о самой страшной ситуации на работе или учебе». Разбор модели иерархии метапотребностей. Упражнение «Шесть ценностей». Упражнение «Мандола».	
3.	Тренинг преодоления барьеров личностного развития	Упражнения нацеленные на развитие умения решать проблемы с опорой на креативность. Обучение переформулированию проблем в цели, переходу от размышлений о том, что вызывает затруднения, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий («Карта препятствий», «Пространство проблем»). Создание представления о своих проблемах, классификация их по степени актуальности. Поиск оптимального решения проблемы с опорой на объективный анализ. Упражнение «Голос – А – О – И- У – Ы - Э». Упражнение «Верхний – Средний – Нижний этаж голоса». Упражнение «Голосовой резонанс». Упражнение «Моя личная граница». Арттерапевтическая методика «Человек. Человек под дождем. Человек в сказочной стране».	
4.	Тренинг	Формирование представления о личностных	

	самораскрытия потенциальных возможностей и креативности	свойствах, присущих саморазвивающейся творческой личности, предпосылках расширения творческого потенциала человека. Упражнения на тренировку беглости мышления («Мячик»), умения генерировать необычные идеи, стимулирование выдвижения необычных ассоциаций («Промежуточное звено», «Закончи рисунок»). Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций («Противоположности», «Причины и следствия», «Ассоциации», «Логотип», «Необычные действия»). Упражнение на осознание своих способностей «Моя обучаемость», «Хочу – могу-надо» и коллаж «Моя мечта».	
5.	Тренинг самопрезентации	Упражнения на выражение сущности своей личности, выражение своего внутреннего Я, формирование представления о себе у окружающих, выражение себя, сопоставление представления о себе с мнениями других людей («Я сам», «Шведский стол», «Личный герб и девиз»). Тренировка умения генерировать идеи о том, как может восприниматься человеческая личность и как могут быть представлены в творческой форме соответствующие качества («Я»).	
6.	Тренинг разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий	Упражнения, направленные на поиск и разрешение внутриличностных конфликтов «Многоголосие», «Самомучитель». Упражнения на приобретение ресурсов «Клуб самоубийств», «Акушерская опора», «Материнская опора», «Отцовская опора», «Мозаика опор», «Структурная опора». Упражнение на отпускание ситуаций, чувств, людей «Расставание». Упражнения на принятие себя «Маска стыда» и «Три обезьянки (сенсорная депривация)». Упражнение на разрешение внутриличностных противоречий в психоаналитической технике «Судьба» и «Волшебная лавка».	
7.	Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация	Аутогенная тренировка или комплексная методика саморегуляции психофизиологического состояния. Упражнения на заземление в стрессовых состояниях («Поза мусульманина или зернышко», «Заземление - Арка наоборот», «Плита», «Бабочка», «Дыхание»). Упражнения на активизацию эмоциональных состояний «Арка Лоуэна», «Второе рождение или родовой туннель», «Стоматический блок», «Горловой блок», «Щекотка». Упражнение на регуляцию агрессии «Телесный хлыст», «Ты и я -борьба», «Слезь с меня». Упражнение на релаксацию «Вытяжение», «Театр прикосновений», «Ладонь родителя», «Осцилляция (колебания головы)».	

8.	Ассертивное поведение	Осознание значения и применения терминов «уверенный», «ассертивный», «пассивный», «агрессивный», «манипулятивный». Упражнения на отработку навыков асертивного поведения, демонстрацию разных типов поведения в проблемных ситуациях и их последствий («Холодный суп», «Что если...?», «Как сказать «нет»», «Без маски», ролевая игра «Колобок»). Упражнения на осознание своих потребностей, переживаний и чувств в ситуации общения «Взгляд со стороны». Упражнения на определение собственных негативных самоубеждений, переформулирование негативных мыслей в рациональные суждения («Самоубеждение»). Упражнение на командообразование «Кораблекрушение» или «Катастрофа в пустыне».	
9.	Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов	Упражнения на отработку коммуникативных навыков, умения слушать и распознавать невербальные сигналы собеседника («Испорченный телефон»). Формирование представления закономерностях восприятия, обработки и передачи информации. Знакомство с техниками слушания, отработка техник активного слушания («Переводчик»). Выработка навыков разрешения коммуникативных конфликтов, осознание способов поведения в конфликте («Конспект», «Журнал», «Статья»). Упражнение как посвящение «Инициация».	

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Вводное занятие. Тренинг знакомства	Игровые технологии, тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение психологических тестов
2.	Мотивационный тренинг	Тренинговые технологии, тренинговые технологии.	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение
3.	Тренинг преодоления барьеров личностного развития	Тренинговые технологии, тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение. выполнение письменного задания
4.	Тренинг самораскрытия потенциальных возможностей и креативности	Тренинговые технологии, тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение
5.	Формирование и развитие Я-образа	Игровые технологии, тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение
6.	Тренинг самопрезентации	Игровые технологии, тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение

7.	Тренинг разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий	Игровые технологии, Тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение
8.	Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация	Тренинговые технологии	Выполнение письменных заданий
9.	Ассертивное поведение	Тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение
10.	Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов	Тренинговые технологии	Выполнение тренинговых упражнений, прохождение

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия – не предусмотрены

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы – не предусмотрены

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к коллоквиуму	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 21 «29» июня 2016 г.
2	Подготовка сообщения для семинарских занятий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 21 «29» июня 2016 г.
3	Подготовка к тестированию	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 21 «29» июня 2016 г.
4	Подготовка к терминологическому диктанту	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 21 «29» июня 2016 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

Академическая лекция

Семинар

Разбор конкретных примеров психологической коррекционной работы.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

4.1.1 Типовые вопросы к коллоквиуму

1. Групповая дискуссия как метод социально-психологического тренинга.
2. Ролевая игра как метод социально-психологического тренинга.
3. Тренинг сенситивности как метод социально-психологического тренинга.

4.1.2 Типовые тестовые задания

4.1.3 Типовые термины

Группа открытого типа – группа, имеющая переменный состав участников.

Группа психокоррекционная – искусственно созданная небольшая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия.

Группа сенситивности – Т-группа, ориентированная на всестороннее развитие личности.

Группа тренинга (Т-группа) – группа, предметом интереса которой являются навыки межличностных отношений или процессы, происходящие в малых группах.

4.1.4 Типовые темы докладов по теме семинара

4. История развития социально-психологического тренинга в России.
5. История становления социально-психологического тренинга за рубежом.
6. Групповая дискуссия как метод социально-психологического тренинга.
7. Ролевая игра как метод социально-психологического тренинга.

4.1.5 Типовые практические задачи и упражнения

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

4.2.1 Типовые вопросы к экзамену

1. Правила взаимодействия в процессе проведения социально-психологического тренинга.
2. Особенности проведения групповой работы в различных психологических направлениях (психоаналитическом, бихевиоральном, когнитивном др.);
3. Роль ведущего в тренинговой группе. Основные стили руководства группой.
4. Групповые нормы и принципы работы в группе.

4.2.3 Критерии оценки полученных знаний по устным ответам на экзамене (включая выполнение практического задания):

Оценка 5 («отлично») выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

Оценка 4 («хорошо») выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа.

Оценка 3 («удовлетворительно») выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

Оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

Оценка 1 («плохо») выставляется за отказ от ответа по причине незнания вопроса.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

5.1 Основная литература:

5.1 Основная литература:

Основная литература:

1.Оганесян, Н.Т. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической

безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 134 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44130>. — Загл. с экрана.

2..Основы социально-психологического тренинга [Электронный ресурс] / сост. Василенко М.А.. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 125 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70114>. — Загл. с экрана.

3..Фатыхова, Р.М. Социально-психологический (адаптационный) тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Фатыхова, Т.П. Иванченко ; сост. Фатыхова Р.М., Иванченко Т.П.. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 235 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93040>. — Загл. с экрана.

4.Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика [Электронный ресурс] / К. Фопель ; пер. с нем. М. Поляковой. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 265 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92089>. — Загл. с экрана.

5.3. Периодические издания:

Вопросы психологии. Научный журнал

Мир психологии. Научный журнал

Психологический журнал. Научный журнал

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

Электронные ресурсы

Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"

www.biblioclub.ru

<http://e.lanbook.com/>

1. <http://www.gumer.info>

2. <http://lib.rus.ec>

3. <http://psylib.kiev.ua>

4. <http://flogiston.ru>

5. <http://psylib.myword.ru>

6. <http://www.anypsy.ru/glossary/sovladanie>

7. <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>

8. <http://www.emissia.org/offline/2008/1286.htm>

9.<http://www.koob.ru>

Электронные ресурсы

Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"

www.biblioclub.ru

Электронные ресурсы

Электронная библиотечная система издательства Лань"

<http://e.lanbook.com/>

1.Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Г.И. Марасанов. — Электрон. дан. — Москва : , 2001. — 251 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109068>. — Загл. с экрана.

2. Самсоненко, Л.С. Тренинг «Развитие мотивации педагога и обучающихся как условие внедрения ФГОС». Опыт реализации персонифицированной модели повышения квалификации [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.С. Самсоненко, Л.Ю. Шавшаева. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 77 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/77008>. — Загл. с экрана.

Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE"

www.biblioclub.ru

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

7.1 Организация самостоятельной работы

Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

Следует составить план самостоятельной работы с учётом необходимых перерывов для отдыха. Не следует стараться выполнить сразу самую трудную работу. Целесообразно продвигаться в выполнении всех видов самостоятельных работ в соответствии с планом аудиторных учебных занятий, без значительного опережения и запаздывания. В этом случае самостоятельная работа будет иметь оптимальный уровень и способствовать усвоению основного материала учебных курсов.

7.2 Подготовка к семинарским занятиям

Семинарские занятия дают студенту возможность самостоятельно проработать содержательный материал учебной дисциплины, с которым он частично ознакомлен в процессе лекционных занятий. В этом аспекте семинарские занятия выступают как дополнительный комплекс, расширяющий и обогащающий арсенал знаний студента по учебной дисциплине и активизируют учебную деятельность студентов.

Качественная подготовка к семинарскому занятию подразумевает готовность студента к обсуждению предлагаемых вопросов и свободное владение материалом в пределах темы семинарского занятия.

Подготовку к семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с вопросами для обсуждения и рекомендуемой литературой.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется составить конспект или развёрнутый тематический план ответа по каждому из предлагаемых вопросов, так как данная предварительная проработка материала облегчает его усвоение и может быть использована в дальнейшем для подготовки к итоговому экзамену. При выполнении конспектов необходимо фиксировать источник, откуда взят материал (желательно с указанием страниц).

Использование ксерокопий учебников и другой рекомендуемой литературы целесообразно только в процессе предварительной самостоятельной подготовки, поскольку в такой форме учебный материал минимально структурируется, а следовательно, хуже запоминается и воспроизводится студентом.

Подготовка устного выступления. Подготовка устного выступления всегда начинается с определения цели предполагаемого выступления и проблемы, которую предполагается раскрыть в ходе выступления.

После определения целей и проблем необходимо составить план выступления, в котором систематизируется все, что должно быть освещено в ходе выступления. Обязательно учитываются возможные временные ограничения выступления.

Для того чтобы рассуждение было понятным для слушателя, его смысловые компоненты должны иметь такую длину, чтобы они уместались в отрезках текста, каждый из которых может быть прочитан за 4–8 секунд. При устном выступлении несоблюдение этого условия приведет к тому, что слушатель не воспримет такое рассуждение.

Во время выступления:

- 1) говорите с оптимальной громкостью;
- 2) воздержитесь от активной жестикуляции;
- 3) не суетитесь;
- 4) не отворачивайтесь от аудитории;
- 5) чётко, внятно, с хорошей артикуляцией произносите слова;

б) помните, что речь и поведение должны быть эмоциональными ровно настолько, чтобы поддерживать внимание слушателей.

7.3 Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине, основных понятий, составляющих тезаурус дисциплины. Подготовка к коллоквиуму.

В университетской библиотеке собраны наиболее полные фонды литературы по общественным, гуманитарным, точным, естественным и другим наукам. Здесь находятся алфавитный и предметный каталоги, с помощью которых можно быстро подобрать литературу по любой теме.

Первое, что вам необходимо, – это отдел обслуживания учебной литературой и отдел обслуживания научной литературой. Это абонемент, где выдают литературу на дом. Абонементный отдел факультетской библиотеки имеет свой собственный литературный фонд и описывающий его каталог. Фонд этот значительно меньше, чем общий фонд университета, хотя в части специальной литературы он превышает фонд главной библиотеки. Здесь вы можете получить устную справку, где и как заказать отсутствующую в фондах библиотеки литературу. Очень важно приобрести умение самостоятельно осуществлять поиск нужных источников. Поиски нужной литературы желательно начинать с просмотра библиотечных систематических каталогов. Однако в них не всегда имеются полные сведения о необходимой литературе по нужной проблематике. Поэтому следует обращаться к соответствующим библиографическим источникам, в частности – к реферативным журналам.

Изучение литературы в одном случае целесообразнее начинать с общих фундаментальных работ, а затем переходить к частным работам, статьям, в другом – с журнальных статей. Это зависит от уровня подготовки студента, изучаемой темы, наличия литературы по ней и т.д.

В *алфавитных каталогах* располагают исключительно в алфавитном порядке по фамилиям и далее по инициалам их авторов либо по заглавиям, если авторов нет. Книги на иностранных языках имеют собственные алфавитные каталоги.

В *предметном каталоге* названия изданий размещают не по алфавиту, а по рубрикам, каждая из которых посвящена какому-нибудь предмету. Размещение рубрик производят друг за другом в алфавитном порядке, как и изданий внутри самих рубрик. Иностранные издания в них объединены с русскими и размещены сразу за ними. Название рубрики соответствует определенной теме (предмету).

В *систематическом каталоге* названия книг сгруппированы по рубрикам и подрубикам (как в предметном), которые, в отличие от предметного, расположены не по алфавиту, а по системе дисциплин, в которой выделяют ряд наук (дисциплин) с присвоением буквенных обозначений.

Каталоги новых поступлений, представляют собой систематические каталоги с расположенными в них названиями книг, поступивших в библиотеку в течение последнего полугодия. Использование такого каталога целесообразно, если по теме вас интересует исключительно новейшая литература.

Периодические издания имеют собственный алфавитный каталог, в котором книги и статьи помещены в один ряд, причем книги на иностранных языках располагаются после русскоязычных.

Кроме того, существуют электронные каталоги Российских библиотек, которые доступны в библиографическом отделе библиотеки вуза. Опытный библиограф-консультант окажет помощь в пользовании электронным каталогом.

В поиске нужной литературы помогут Интернет-ресурсы, где имеются полнотекстовые базы. Можно воспользоваться ресурсами Интернета для поиска библиографической информации.

Правила продуктивного чтения. Чтение выступает как активный самостоятельный познавательный процесс целостного восприятия учащимся знаковой информации.

Специалисты выделяют несколько *основных способов чтения*:

- чтение-просмотр;
- чтение-сканирование;
- выборочное;
- быстрое;
- углубленное.

Чтение-просмотр используется при предварительном знакомстве с книгой или учебным материалом. Для того чтобы быстро определить их содержание и ключевые проблемы, быстро прочитываются аннотации, оглавление и заключение.

Чтение-сканирование представляет собой краткий просмотр текста с целью поиска нужной информации, фамилии, слова, факта.

При *выборочном* чтении избирательно читаются отдельные разделы, части книги или учебника. Читающий ничего не пропускает, но фиксирует свое внимание только на тех аспектах текста, которые его интересуют. Способ выборочного чтения очень часто используется при вторичном чтении книги или после ее предварительного просмотра.

Быстрое чтение (иногда такой способ называют скорочтением) базируется на расширенном оперативном поле зрения человека. Специальными тренировками можно добиться разведения зрительных осей глаз, в результате чего в поле зрения удерживается сразу несколько слов или вся строка книги. Поэтому взгляд человека движется уже не слева направо вдоль строк, а сверху вниз, что значительно сокращает время на чтение. Конкретные методики освоения техники быстрого чтения изложены в специальной литературе.

В ходе *углубленного* чтения основное внимание уделяется анализу, оценке содержания текста. Такой способ чтения считается аналитическим, творческим. Текст не просто прочитывается и выделяются непонятные места, но и критически анализируется его содержание, сильные и слабые стороны в объяснениях и аргументах, дается самостоятельное толкование положениям и выводам. Данным способом читаются учебники, тексты по незнакомым, сложным темам.

Суть чтения состоит в том, чтобы усвоить прочитанное, разобраться в нем, выработать свое отношение к идеям автора, а не покорно следовать за чужим мнением. Чтение должно быть активным и сознательным. Умение работать со специальной литературой определяется не количеством прочитанного, а качеством продуманного.

Выработка умений и навыков чтения учебной литературы должна проводиться студентом самостоятельно и прежде всего на изучаемом в данное время материале.

Выписки. Работа с учебной и научной литературой помимо чтения требует определенных навыков, умения записывать прочитанное. Ведение записей превращает чтение в активный процесс.

Выписка — это запись только отдельных, наиболее важных мест текста. Чаще всего в ней фиксируется фактический, иллюстративный материал. Выписки нужны для того, чтобы выбирать из литературных источников только наиболее существенное, они помогают не только накопить нужные сведения по тем или иным вопросам, но, что очень важно, облегчают запоминание. Особенно удобны они в том случае, когда требуется собрать из многих источников, а затем сопоставить материал на какую-то тему. При этом, в зависимости от цели работы, они могут делаться в виде цитат или изложения мысли автора в собственном пересказе.

Каждую выписку полезно озаглавить, что позволяет в дальнейшем, не читая, сразу узнать ее содержание, легче раскладывать по темам.

Составление плана. *План* — это схематически записанная совокупность коротко сформулированных мыслей-заголовков, это «скелет произведения». Примером плана к книге, правда очень общего, отмечающего лишь узловые разделы, является обычное оглавление. Проглядывая его, не читая самой книги, можно получить представление о ее содержании и схеме построения. План как форма записи обычно подробнее передает содержание частей текста, чем оглавление книги.

Составляя план при чтении, прежде всего стараются определить границы микротема текста, т. е. те места, где кончается одна микротема и начинается другая. Эти места в книге тотчас же и отмечают. Нужным отрывкам дают заголовки, формулируя пункты плана. Затем снова просматривают прочитанное, чтобы убедиться, правильно ли установлен переход от одной микротемы к другой, и уточнить, если необходимо, формулировки.

При этом нужно стремиться, чтобы заголовки – пункты плана – наиболее полно раскрывали мысли автора.

Составление конспекта. *Конспектирование* – процесс мыслительной переработки и письменной фиксации основных положений читаемого или воспринимаемого на слух текста. При конспектировании происходит свертывание, компрессия первичного текста. Результатом конспектирования является запись в виде конспекта.

В основе конспекта лежит аналитико-синтетическая переработка информации, содержащейся в исходном тексте. Конспект выявляет, систематизирует и обобщает наиболее ценную информацию, он позволяет восстановить, развернуть исходную информацию. При конспектировании необходимо отбирать новый и важный материал, связывать его со старым, уже известным и выстраивать материал в соответствии с логикой изложения; конспект должен обладать содержательной, смысловой и структурной целостностью.

Правила работы над конспектом:

- 1) следует записать название конспектируемого произведения (или его частей) и его выходные данные;
- 2) осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его;
- 3) составить план – основу конспекта;
- 4) конспектируя, оставить широкие поля для дополнений, заметок, записи терминов и имен, требующих разъяснений;
- 5) помнить, что в конспекте отдельные слова и фразы имеют более важное значение, чем в подробном изложении;
- 6) запись вести своими словами, что способствует лучшему осмыслению текста;
- 7) применять определенную систему подчеркиваний, сокращений, условных обозначений;
- 8) соблюдать правила цитирования – цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.

7.4 Решение практических задач и упражнений.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

Программы текстового редактора («Microsoft Office Word»).

Программы табличного редактора («Microsoft Office Excel»).

Программы демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»).

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2.	Семинарские занятия	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.