

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович  
Должность: И.О. Ректора  
Дата подписания: 06.10.2025 16:01:55  
Уникальный программный ключ:  
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов



«21» августа 2025 г.

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«АДАПТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ»**

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
<b>УК-8</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>УК-8.АТ</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности посредством адаптационного тренинга	<b>Знает</b> понятие и виды адаптации в психологии, основные задачи адаптационного тренинга. <b>Умеет</b> выявлять аспекты адаптации, формулировать задачи и анализировать последовательность ведения адаптационного тренинга для создания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. <b>Имеет опыт</b> в области определения видов личностной адаптации, ведения адаптационного тренинга для создания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока ФТД «Факультативы» образовательной программы.

Входные требования к дисциплине:

- знания курса «Введение в профессию» и «Психология жизнестойкости»;
- умение анализировать собственные эмоциональные реакции и поведенческие паттерны;
- владение коммуникативными компетенциями.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1	2	2	72	-	-	48	24	За

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Концепции адаптации в психологии личности	-	-	16	8	Опрос
					Доклад ( <i>презентация</i> )
					Тест
2. Психотехнологии проведения адаптационного тренинга	-	-	32	16	Опрос
					Контрольная работа
					Творческое задание ( <i>эссе</i> )
					Тест
					Защита программы тренинга по адаптации
					Доклад ( <i>презентация</i> )
					Итоговый тест

#### 4.1. Лекционные занятия

*Не предусмотрены*

## 4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	4	Общее понятие об адаптации. Адаптированность как результат адаптации. Уровни адаптации человека. Диагностика адаптированности студентов в вузе.
	2	4	Личностный адаптационный потенциал. Личность и адаптация. Структура личностного адаптационного потенциала.
	3	8	Механизмы адаптации. Стадии процесса адаптации. Виды адаптации. Личностные адаптации. Взаимосвязь стресса и адаптации.
2	4	6	Теоретические основы адаптационного тренинга. Понятие адаптационного тренинга и его задачи. Структура адаптационного тренинга. Вводная часть тренинга и её задачи. Основная часть и её составляющие. Завершающая часть адаптационного тренинга и её задачи.
	5	6	Игры и упражнения вводной части. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и упрочение благоприятного климата для отношений. Диагностика социально-психологической адаптации личности.
	6	6	Психотехнологии блока межличностного взаимодействия. Упражнения и игры на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, активного слушания, разрешения конфликтов. Упражнения на развитие способности понимания других людей, развитие эмпатии и социальной перцепции. Упражнения и игры направленные на упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.
	7	8	Психотехнологии блока саморегуляции. Упражнения, направленные на умение распознавать стресс, управлять эмоциями, развить уверенность в себе.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
			Упражнения и игры на развитие навыков преодоления типичных трудностей адаптации. Обучение аутогенной тренировке (АТ): основы, базовые формулы, практика.
	8	6	Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений саморегуляции. Упражнения на обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями.

#### 4.3. Лабораторные работы

*Не предусмотрены*

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	1	Подготовка к практическому занятию 1 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка доклада по теме «Общее понятие об адаптации».
	1	Подготовка к практическому занятию 2 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка доклада по теме «Личностный адаптационный потенциал».
	1	Подготовка к практическому занятию 3 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка доклада по теме «Виды адаптации».
	2	Подготовка к тестированию – повторение пройденных материалов.
2	1	Подготовка к практическому занятию 4 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка доклада по теме «Теоретические основы адаптационного тренинга».
	1	Подготовка к практическому занятию 5 – изучение рекомендованных теоретических материалов.

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
	1	Подготовка к контрольной работе.
	2	Подготовка программы адаптационного тренинга.
	1	Подготовка к практическому занятию 6 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка доклада по теме «Психотехнологии блока межличностного взаимодействия».
	1	Подготовка к практическому занятию 7 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка к тестированию по теме «Психотехнологии блока межличностного взаимодействия»
	1	Подготовка доклада по теме «Психотехнологии блока саморегуляции»
	1	Подготовка к практическому занятию 8 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка эссе по теме «Мой опыт в тренинговой группе»
	3	Подготовка к итоговому тестированию – повторение пройденных материалов.

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>):

Сценарий по изучению дисциплины «Адаптационный тренинг».

#### **Модуль 1 «Концепции адаптации в психологии личности»:**

- ✓ материалы для подготовки к тестированию;
- ✓ материалы к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по выполнению домашних заданий по курсу.

#### **Модуль 2 «Психотехнологии проведения адаптационного тренинга»:**

- ✓ материалы для подготовки к контрольной работе;
- ✓ материалы для подготовки к тестированию;
- ✓ материалы к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по выполнению домашних заданий по курсу.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература

1. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебник для вузов / Т.Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 132 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12444-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566627> (дата обращения: 23.07.2025).
2. Кларин М.В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебник для вузов / М. В. Кларин. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 288 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02811-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/562199> (дата обращения: 23.07.2025).
3. Корягина Н.А. Эффективные коммуникации. Социальная компетентность личности: учебник для вузов / Н.А. Корягина. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18144-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/568778> (дата обращения: 23.07.2025).
4. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 213 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12559-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 23.07.2025).
5. Одинцова М.А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, И.В. Вачков. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 309 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13364-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/567028> (дата обращения: 23.07.2025).
6. Психолого-педагогическое взаимодействие в образовательном процессе: учебник для вузов / под редакцией И. В. Дубровиной. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 513 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18159-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/568814> (дата обращения: 23.07.2025).
7. 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://www.urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 23.07.2025).
8. Решетников М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебник для вузов / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 238 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06243-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/564057> (дата обращения: 23.07.2025).
9. Решетников М.М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 238 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-06742-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 16.07.2025).

### Нормативная литература

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2020 г. N 839).
3. Этический кодекс психолога (принят V съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.

### Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Вопросы образования: научно-образовательный журнал / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2004. – URL: <https://vo.hse.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.
3. Национальный психологический журнал / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2006 .– URL: <https://npsyj.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.
4. Организационная психология («Organizational Psychology» / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/> (дата обращения: 07.06.2025). – Режим доступа: свободный.
5. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.

### 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.06.2025). – Режим доступа: свободный.

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

Тестирование проводится в ОРИОКС.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

## **10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ**

ФОС по подкомпетенции **УК-8.АТ** Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности посредством адаптационного тренинга.

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **11.1. Особенности организации процесса обучения**

Студентам, изучающим дисциплину «Адаптационный тренинг», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания концепций адаптации в психологии личности, оценке и развитию адаптационного потенциала личности. Студенту необходимо изучить материалы практических заданий, выполнить задания к каждому занятию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из тем дисциплины.

### **Работа на практических занятиях**

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, реализуемой при подготовке к практическому занятию и контрольной работе, написании доклада, эссе, является **консультация у преподавателя**. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке научного сообщения, доклада, контрольной работы, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитывать время выступления,

подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

### **Публичное представление результатов СРС**

В процессе выполнения некоторых видов СРС (например, подготовки доклада) студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе изложения подготовленного материала. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные положения доклада, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными при написании эссе, доклада;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (список исполнителей, тема, актуальность, цели и задачи, основные положения, выводы, список использованной литературы).

### **11.2. Система контроля и оценивания**

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача зачета (в сумме до 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость и выполнение и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 12-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

### **РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент Института Психологии,

кандидат психологических наук, доцент  /Е.А. Делибоженко/

Рабочая программа дисциплины «Адаптационный тренинг» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленности (профилю) «Организационная психология» разработана в Институте Психологии и утверждена на общем собрании Института «29» августа 2025 года, протокол № 1.

Директор Института Психологии

 /Е.А. Горчакова/

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

 /И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

/Директор библиотеки

 /Т.П. Филиппова/