

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
БОРИСОГЛЕБСКИЙ ФИЛИАЛ  
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
Б1.В.ДВ.5.3 Тренинг конструктивного взаимодействия будущих  
специалистов с ограниченными возможностями здоровья**

- 1. Шифр и наименование направления подготовки:** 15.03.01 Машиностроение
- 2. Профиль подготовки:** Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств
- 3. Квалификация (степень) выпускника:**  
Бакалавр
- 4. Форма обучения:**  
Очная, заочная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:**  
Кафедра психологии
- 6. Составитель:**  
О.Е. Ермакова, канд. психол. наук, доцент

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины (электронный вариант рабочей программы размещён на сайте БФ ВГУ).

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторские занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторных занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Знание основных положений, отраженных в рабочей программе дисциплины, поможет обучающимся ориентироваться в изучаемом курсе, осознавать место и роль изучаемой дисциплины в подготовке будущего специалиста машиностроительного производства, строить свою работу в соответствии с требованиями, заложенными в программе.

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине являются практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов (кроме студентов, обучающихся по индивидуальному плану).

Подготовка к практическим занятиям ведется на основе планов практических занятий, которые размещены на сайте филиала.

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить в соответствии с вопросами для повторения основную литературу, просмотреть и дополнить конспекты лекции, ознакомиться с дополнительной литературой – это поможет усвоить и закрепить полученные знания. Кроме того, к каждой теме в планах практических занятий даются практические задания, которые также необходимо выполнить самостоятельно во время подготовки к занятию.

Обязательно следует познакомиться с критериями оценивания каждой формы контроля (реферата, теста, проекта и т.д.) – это поможет избежать недочетов, снижающих оценку за работу.

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Необходимо обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

### **Методические рекомендации к выполнению рефератов**

Реферат (лат. *referre* – докладывать, сообщать) – 1) доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги и т.п.

Основная цель написания реферата заключается в привитии студентам навыков самостоятельной работы над литературой по психологическим дисциплинам, умения

анализировать, обобщать, давать собственную оценку различным психологическим явлениям.

Выбор темы реферата осуществляется по желанию студента в соответствии с тематикой, разработанной и утвержденной кафедрой. Поскольку список тем рефератов является примерным, формулировки отдельных тем могут изменяться и уточняться с учетом пожеланий студентов. Одно из существенных правил исследователя – брать тему, которая содержала бы элементы новизны, творчества, была оригинальной, позволяла бы обосновать собственную точку зрения и изложить собственное отношение к изучаемой проблеме. Необходимо учитывать степень личной подготовленности по изучаемой проблеме.

После определения темы следует сделать «предварительную экспертизу» проблемы. Академик Н.М.Дружинин рекомендовал в анализе литературы выделять три круга проблем.

1. Проблемы, поставленные и решенные предыдущими авторами.

2. Проблемы поставленные, но не решенные прежними авторами.

3. Проблемы, которые должны быть поставлены и решены, но выпали из поля зрения прежних авторов.

Материал, собранный в такой последовательности» найдет отражение в разделе «Введение», где раскрывается новизна и актуальность заявленной темы.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно, демонстрируется умение работать с каталогом. В работе над рефератом важно сочетание следующих источников: работы классиков зарубежной и отечественной психологической науки, публикации в журналах «Вопросы психологии», «Психологический журнал» и др. Важны умения студента в работе со специальной литературой. С целью уточнения содержательных характеристик основных понятий применяются словари, справочники, энциклопедии по соответствующим дисциплинам. Итогом этого этапа работы является список используемой литературы, составленный в алфавитном порядке, с учетом требований по оформлению библиографии. Наличие хорошо составленного списка использованной литературы свидетельствует о степени изученности темы, о навыках и культуре самостоятельной работы. В реферате необходимо использование не менее пяти источников.

Затем обсуждается примерный план реферата. Составление плана реферата осуществляется после того, как студент изучил и законспектировал всю рекомендуемую литературу. В план должны включаться следующие обязательные разделы.

*Во введении* обосновывается актуальность темы реферата, излагаются мотивы выбора темы автором (обоснование темы), кратко дается характеристика состояния изучаемой проблемы в науке, ставятся цели и задачи исследования.

*В основной части* обсуждаются два-три основных вопроса темы, которые акцентируют составные части рассматриваемой проблемы, дается анализ теоретической литературы, характеризуются имеющиеся в науке подходы к изучению темы, основные точки зрения, высказывается собственное мнение автора, делаются выводы по каждому выделенному в плане вопросу. Важно соблюсти логику обсуждения: проблема – основные точки зрения в ее решении – авторское отношение – выводы. Изложение осуществляется от третьего лица, не допускается простое списывание и переписывание источников. Цитаты должны уточнять основные положения работы.

*Заключение* содержит основные выводы и практические рекомендации автора. Перечисляется самое ценное, важное, что удалось раскрыть автору. Задачи, сформулированные во введении, должны получить решение в заключении.

Реферат является авторской работой, поэтому его выгодно отличают индивидуальные особенности с точки зрения содержания, структуры, стиля изложения.

Оформление реферата. Важным требованием является *грамотное оформление работы*. На практике выработаны общие требования к оформлению, соблюдение которых следует считать обязательным.

*Объем реферата*, не считая приложений, должен составлять 15 страниц машинописного или 20 страниц рукописного текста на листах формата А4. Текст печатается через 1,5 интервала на одной стороне листа с оставленными полями шириной: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу – 2 см, сверху – 2 см. Все страницы реферата должны быть пронумерованы по порядку от титульного листа до последней страницы без пропусков и повторений, начинается нумерация с 3-й страницы (исключая титульный лист и оглавление). Порядковый номер ставится в середине верхнего поля листа.

Структура реферата

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение.
- Заключение.
- Библиографический список.
- Приложение (если имеется).

Оглавление помещается на второй странице, в нем дается точное название отдельных частей работы, указываются страницы, где они размещаются.

Основной текст реферата делится на параграфы, которые нумеруются арабскими цифрами и имеют свои названия. Подчеркивать заголовки, осуществлять в них перенос, ставить точку в конце заголовка – нельзя.

Выводы излагаются в виде отдельных пунктов с порядковой нумерацией. Возможно и такое построение работы, когда выводы приводятся в конце каждого параграфа, а в заключении даются практические рекомендации.

Пронумерованные листы работы следуют скрепить в папку, оформив соответственно титульный лист.

Приводимые в тексте цитаты, факты должны иметь соответствующие ссылки на источники, из которых они взяты. Ссылки указываются в квадратных скобках. Сначала идет номер источника в библиографическом списке, через запятую пишется сокращенно «страница» и указывается номер страницы. Например: [3, с. 12].

### **Методические рекомендации по разработке проекта программы аутотренинга конструктивного взаимодействия**

Аутотренинг или аутогенная тренировка (от греч. autos – сам и гennaо – рождаю) – психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний функционального и органического характера, а также как средство психологической саморегуляции состояний; основан на использовании приемов самовнушения, элементов восточных техник и погружения в релаксационное состояние. Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо подготовить место для занятия: уменьшить освещенность комнаты, постараться оградить ее от посторонних звуков. Наиболее благоприятное время для тренировки – это утренние часы (сразу после пробуждения) и вечерние (перед засыпанием).

Для тренировки можно применять различные позы. Поза лежа. В утренние (сразу после ночного сна) и в вечерние часы (перед сном) упражнения проводят в исходном положении лежа на спине, подложив под голову невысокую подушку. Глаза закрыты. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и помещены вдоль тела ладонями вниз, ноги несколько отведены друг от друга и слегка развернуты наружу. Поза сидя. В дневные часы, если нет условий для того, чтобы прилечь, используется «поза кучера» – сидя на стуле. Спина не касается спинки стула. Свободно расставить на полных подошвах ноги так, чтобы между бедром и голенью образовался прямой угол. Предплечья спокойно лежат на бедрах, кисти свешиваются между бедрами, не касаясь друг друга. Расслаблены все мышцы, туловище уравновешено без всякого напряжения, не

перевешивает вперед. Голова с закрытыми глазами свободно упала на грудь. Поза полулежа. В дневные часы упражнения можно проводить и в кресле, полулежа. Удобно откинуться на спинку кресла. Все мышцы расслаблены, руки согнуты в локтевых суставах и лежат на бедрах или подлокотниках, носки развернуты наружу, ноги свободно поставлены, глаза закрыты.

При освоении упражнений аутотренинга полезно использовать успокаивающее звуковое сопровождение. Это могут быть различные сборники для релаксации и медитации, например, «Звуки природы», «Музыка души» и т.п. Из классического музыкального репертуара для включения в упражнения АТ рекомендуются: И.С. Бах Прелюдия до мажор, Прелюдия ми минор; В.А. Моцарт «Ночная серенада» (ч. 2), Симфония № 40 (ч. 2), Скрипичный концерт соль мажор (ч. 2), Симфония ля мажор (ч. 2); Л. Бетховен Пасторальная симфония № 6 (ч. 2), Романс для скрипки с оркестром соль мажор, Романс для скрипки с оркестром фа мажор и др.

Упражнениям аутотренинга соответствуют формулы: «Я абсолютно спокоен», «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Мне дышится свободно и легко», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Мой лоб приятно прохладен». На занятии каждая формула мысленно проговаривается (размеренно и неторопливо) шесть-восемь раз подряд с небольшими паузами.

Однако, несмотря на безусловно позитивное воздействие аутотренинга на организм и психику человека, существует ряд противопоказаний для применения этой техники. Поэтому прежде чем приступить к занятиям аутотренингом, необходимо предварительно ознакомиться с противопоказаниями и/или проконсультироваться с врачом.

При составлении программы аутотренинга конструктивного взаимодействия в вузе следует придерживаться плана:

- Цель, задачи программы тренинга.
- Этапы аутотренинга.
- Методы, приёмы, техники работы в данной программе аутотренинга.
- Содержание аутотренинга конструктивного взаимодействия.
- Оценка результатов аутотренинга конструктивного взаимодействия в вузе.