

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО ОГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО ОГМУ Минздрава России
Т.В. Чернышева
« 18 » июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Адаптивный психологический тренинг»

1. Якиманская Ирина Сергеевна

Разработчики рабочей программы

1. Трудоёмкость дисциплины		Часы
№	Виды образовательной деятельности	Общая трудоёмкость (в часах)
		72,00

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Повышение уровня социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями; активизация психологических ресурсов названной категории студентов для их успешного личностного и профессионального самоопределения.

Задачи

1. формирование навыков уверенного поведения в межличностном общении и конфликтных ситуациях
2. овладение навыками конструктивного межличностного взаимодействия
3. формирование навыков саморегуляции с целью оптимизации собственной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ООП

4. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
1	ПК-11	Способен осуществлять психологическую профилактику нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в	Базовый	Знать	Знает как разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий	собеседование
				Уметь	Умest разрабатывать предложения по	устный опрос

		освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации	Базовый		формированию здорового образа жизни	
				Владеть	Владеет навыками разработки предложений по формированию здорового образа жизни	проверка практических навыков
				Знать	Знает как проводить психопрофилактическую работу с учетом особенностей развития лиц с ограниченными возможностями здоровья	собеседование
				Уметь	Умеет проводить психопрофилактическую работу с разными категориями населения	устный опрос
				Владеть	Владеет навыками проведения психопрофилактической работы с разными категориями населения	проверка практических навыков
			Продвинутый	Знать	Знает как составлять и реализовывать психокоррекционные программы для обучающихся	устный опрос
2	ПК-13	Способен осуществлять психологическую коррекцию поведения и развития детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации	Базовый	Уметь	Умеет разрабатывать и внедрять программы психокоррекции в образовательной организации	устный опрос
				Владеть	Владеет навыками разработки и внедрения программ психокоррекции в программах психокоррекции в	проверка практических навыков

		Продвинутый		образовательных учреждений	
			Знать	Знает как формировать с педагогическими работниками среду, удовлетворяющую потребностям разных категорий учащихся	устный опрос
			Уметь	Умеет формировать развивающую среду для разных категорий учащихся совместно с педагогами	устный опрос
			Владеть	Владет навыками формирования совместно с педагогами развивающей среды для различных категорий учащихся	проверка практических навыков

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля	
		з.е.	часы		
1	Тренинг уверенности в себе	00,72	26,00	1 1.1.1. Знакомство. Обсуждение целей и задач тренинга. Введение правил тренинговой группы. 2 1.1.2. Самопознание. Самоанализ. 3 1.1.3. Чувства. Способы выражения чувств. 4 1.1.4. Любовь к себе. Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление 5 1.1.5. Уверенность в себе.	
2	Тренинг уверенности в межличностных отношениях	00,58	21,00	1 1.2.1. Контакт-тренинг. 2 1.2.2. Барьеры межличностного общения. 3 1.2.3. Уверенность в конфликтных ситуациях.	
3	Тренинг саморегуляции	00,19	07,00	1 1.3.1. Стресс и способы реагирования на него. 2 1.3.2. Саморегуляция.	
4		00,50	18,00	1 1.4.1. Самореализация и самоопределение.	

Тренинг формирования позитивных жизненных целей			2	1.4.2. Формирование позитивных жиз-ненных целей.
---	--	--	---	--

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Наименование вопросов
1	1.1.1. Знакомство. Обсуждение целей и задач тренинга. Введение правил тренинговой группы.	Контрольные упражнения Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение. 5. Вы пришли на прием к врачу в назначенное время. Медсестра просит Вас еще немного подождать. Проходит час ожидания, и Вы видите, что на прием вызвали уже несколько человек, пришедших после Вас. Вы могли бы: 1. Быть подавленной, не осмеливаясь жаловаться. 2. Почти сочувствовать любезной медсестре, которая при таком напылье больных могла что-то напутать. 3. Быть злой на весь мир. 4. Подозревать, что за этим кроется какой-то принцип и именно Вам снова придется ждать дольше всех. 5. Оставаться хладнокровной, говоря себе, что другие пациенты, конечно, заходили лишь за какой-нибудь справкой. 6. Сердиться за то, что Вам, как бесплатно обслуживаемой больной, приходится ждать дольше всех. 7. Оставаться спокойной и ждать, поскольку, конечно, имеется какой-то организационный распорядок в установлении очереди больных. 8. Стараться как можно короче изложить врачу свои жалобы, чтобы другим не пришлось ждать еще дольше. 9. Ничего не делать и чувствовать себя несчастной. 10. Громко ругаться, давая выход своим чувствам.
2	1.1.2. Самопознание. Самоанализ.	Контрольные упражнения Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение. 5. Вы пришли на прием к врачу в назначенное время. Медсестра просит Вас еще немного подождать. Проходит час ожидания, и Вы видите, что на прием вызвали уже несколько человек, пришедших после Вас. Вы могли бы: 1. Быть подавленной, не осмеливаясь жаловаться. 2. Почти сочувствовать любезной медсестре, которая при таком напылье больных могла что-то напутать. 3. Быть злой на весь мир. 4. Подозревать, что за этим кроется какой-то принцип и именно Вам снова придется ждать дольше всех. 5. Оставаться хладнокровной, говоря себе, что другие пациенты, конечно, заходили лишь за какой-нибудь справкой. 6. Сердиться за то, что Вам, как бесплатно обслуживаемой больной, приходится ждать дольше всех. 7. Оставаться спокойной и ждать, поскольку, конечно, имеется какой-то организационный распорядок в установлении очереди больных. 8. Стараться как можно короче

		изложить врачу свои жалобы, чтобы другим не пришлось ждать еще дольше. 9. Ничего не делать и чувствовать себя несчастной. 10. Громко ругаться, давая выход своим чувствам.
3	1.1.3. Чувства. Способы выражения чувств.	Контрольные упражнения Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение. 5. Вы пришли на прием к врачу в назначенное время. Медсестра просит Вас еще немного подождать. Проходит час ожидания, и Вы видите, что на прием вызвали уже несколько человек, пришедших после Вас. Вы могли бы: 1. Быть подавленной, не осмеливаясь жаловаться. 2. Почти сочувствовать любезной медсестре, которая при таком напылье больных могла что-то напутать. 3. Быть злой на весь мир. 4. Подозревать, что за этим кроется какой-то принцип и именно Вам снова придется ждать дольше всех. 5. Оставаться хладнокровной, говоря себе, что другие пациенты, конечно, заходили лишь за какой-нибудь справкой. 6. Сердиться за то, что Вам, как бесплатно обслуживаемой больной, приходится ждать дольше всех. 7. Оставаться спокойной и ждать, поскольку, конечно, имеется какой-то организационный распорядок в установлении очереди больных. 8. Стараться как можно короче изложить врачу свои жалобы, чтобы другим не пришлось ждать еще дольше. 9. Ничего не делать и чувствовать себя несчастной. 10. Громко ругаться, давая выход своим чувствам.
4	1.1.4. Любовь к себе. Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление	Контрольные упражнения Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение. 5. Вы пришли на прием к врачу в назначенное время. Медсестра просит Вас еще немного подождать. Проходит час ожидания, и Вы видите, что на прием вызвали уже несколько человек, пришедших после Вас. Вы могли бы: 1. Быть подавленной, не осмеливаясь жаловаться. 2. Почти сочувствовать любезной медсестре, которая при таком напылье больных могла что-то напутать. 3. Быть злой на весь мир. 4. Подозревать, что за этим кроется какой-то принцип и именно Вам снова придется ждать дольше всех. 5. Оставаться хладнокровной, говоря себе, что другие пациенты, конечно, заходили лишь за какой-нибудь справкой. 6. Сердиться за то, что Вам, как бесплатно обслуживаемой больной, приходится ждать дольше всех. 7. Оставаться спокойной и ждать, поскольку, конечно, имеется какой-то организационный распорядок в установлении очереди больных. 8. Стараться как можно короче изложить врачу свои жалобы, чтобы другим не пришлось ждать еще дольше. 9. Ничего не делать и чувствовать себя несчастной. 10. Громко ругаться, давая выход своим чувствам.
5	1.1.5. Уверенность в себе.	Контрольные упражнения Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение. 5. Вы пришли на прием к врачу в назначенное время. Медсестра просит Вас еще немного подождать. Проходит час ожидания, и Вы видите, что на прием вызвали уже несколько человек, пришедших после Вас. Вы могли бы: 1. Быть подавленной,

	<p>не осмеливаясь жаловаться. 2. Почти сочувствовать любезной медсестре, которая при таком наплыве больных могла что-то напутать. 3. Быть злой на весь мир. 4. Подозревать, что за этим кроется какой-то принцип и именно Вам снова придется ждать дольше всех. 5. Оставаться хладнокровной, говоря себе, что другие пациенты, конечно, заходили лишь за какой-нибудь справкой. 6. Сердиться за то, что Вам, как бесплатно обслуживаемой больной, приходится ждать дольше всех. 7. Оставаться спокойной и ждать, поскольку, конечно, имеется какой-то организационный распорядок в установлении очереди больных. 8. Стараться как можно короче изложить врачу свои жалобы, чтобы другим не пришлось ждать еще дольше. 9. Ничего не делать и чувствовать себя несчастной. 10. Громко ругаться, давая выход своим чувствам.</p>
--	---

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

Основная литература

1. Психологическое сопровождение в системе образования [Электронный ресурс]: сборник научных трудов по материалам международной междисциплинарной научно-практической конференции «Психология и психологическая практика в современном мире»/ Н.С. Аболина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.irbookshop.ru/68382.html>.

Дополнительная литература

1. Каченко И.В. Детско-родительские отношения в семье, воспитывающей ребёнка с ограниченными возможностями здоровья: феноменология, диагностика, психологическая помощь [Электронный ресурс]: монография/ Каченко И.В., Евдокимова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Армавир: Арма-ви́рский государственный педагогический университет, 2019.— 183 с.— Режим доступа: <http://www.irbookshop.ru/82444.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 206 с.— Режим доступа: <http://www.irbookshop.ru/76798.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Нестерова А.А. Конструктивистский и социально-психологический подходы к изучению факторов жизнеспособности и адаптации мигрантов [Электронный ресурс]: монография/ Нестерова А.А., Суслова Т.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2015.— 219 с.— Режим доступа: <http://www.irbookshop.ru/60240.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Василенко М.А. Основы социально-психологического тренинга [Электронный ресурс]/ Василенко М.А.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.— 126 с.— Режим доступа: <http://www.irbookshop.ru/59408.html>.
5. Зеленина Н.Ю. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья. Психолого-педагогическая диагностика развития детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения [Электронный ресурс]: практи-кум по дисциплине «Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья». Направление подготовки 050700.62 –

«Специальное дефектологическое образование», профиль подготовки – «Дошкольная дефектология/ Зеленина Н.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.irbbooksrpu.ru/32086.html>.

Программное обеспечение

1. Лицензионная операционная система Microsoft Windows
2. Лицензионный офисный пакет приложений Microsoft Office
3. Лицензионное антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security
4. Свободный пакет офисных приложений Apache OpenOffice

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы – Интернет ресурсы, отвечающие тематике дисциплины

1. Информационно-аналитическая система «SCIENCE INDEX» <https://elibrary.ru/>
2. «Электронная справочная правовая система. Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
3. <https://mkb-10.com/>

Ресурсы библиотеки OrlMU

1. Внутренняя электронно-библиотечная система OrlMU <http://lib.orgma.ru/jirbis2/elektronmu-katalog>
2. «Электронная библиотечная система. Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/>
3. «Электронная библиотечная система. Консультант студента» Электронная библиотека медицинского колледжа <http://www.medcollegelib.ru/>
4. «Электронно-библиотечная система. IRBooks» <http://www.irbooksrpu.ru>
5. «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» <http://www.gostmedlib.ru/>
6. «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» <https://elibrary.ru>

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

(модулю)

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Типы занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	460002, Оренбургская область, г. Оренбург, пр. Парковый, 7, учебный корпус №3, аудитория №262	Практические занятия; Контроль самостоятельной работы	32 посадочных мест; мебель для преподавателя; учебная доска; таблицы, схемы, психотерапевтические материалы
2	460000, Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Советская/ул. М.Горького/ пер. Дмитриевский, 6/45/7, учебный корпус №1, аудитория №212	Самостоятельная работа	10 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза

3	460000, Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Советская/ул. М. Горького/ пер. Дмитриевский, 6/45/7, учебный корпус №1, аудитория №319	Самостоятельная работа	10 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза
4	460000, Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Советская/ул. М. Горького/ пер. Дмитриевский, 6/45/7, учебный корпус №2, аудитория №202	Самостоятельная работа	14 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза
5	460002, Оренбургская область, г. Оренбург, пр. Парковый, 7, учебный корпус №3, аудитория №253	Самостоятельная работа	20 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза
6	460002, Оренбургская область, г. Оренбург, пр. Парковый, 7, учебный корпус №3, аудитория №259	Самостоятельная работа	12 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза
7	460002, Оренбургская область, г. Оренбург, пр. Парковый, 7, учебный корпус №3, аудитория №128	Самостоятельная работа	11 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза
8	460018, Оренбургская область, г. Оренбург, ул. Невельская, 26а, Клиника адаптационной медицины ФГБОУ ВО ОrlTMU Минздрaва России, аудитория №6	Самостоятельная работа	10 рабочих мест, обеспеченных ПК с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза