

Аннотация по дисциплине  
«Адаптивный психологический тренинг»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	36,00
2	Контроль самостоятельной работы	2,00
3	Самостоятельная работа	32,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
7	ОК-7	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Базовый	Знать	теоретические основы адаптации, основных ее компонентов, основные принципы формирования саморазвития, самореализации, использовании творческого потенциала	устный опрос
				Уметь	использовать теоретические основы адаптации, основных ее компонентов, основные принципы формирования	устный опрос

					саморазвития, самореализации, использовании творческого потенциала	
				Владеть	навыками формирования саморазвития, самореализации, использовании творческого потенциала.	собеседование по полученным результатам исследования
11	ОПК-2	готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	Базовый	Знать	основы коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	устный опрос
				Уметь	использовать знания в сфере коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	устный опрос
				Владеть	навыками использования коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	собеседование по полученным результатам исследования

4. 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	0,72	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	0,58	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	0,19	7,00	1	1.3.1. Стресс и способы реагирования на него.
				2	1.3.2. Саморегуляция.
4	Тренинг формирования позитивных жизненных целей	0,50	18,00	1	1.4.1. Самореализация и самоопределение.
				2	1.4.2. Формирование позитивных жизненных целей.