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 дея-тельности

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированнности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
56	ОК-5	готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	Базовый	Знать	психологическое содержание понятий «саморазвитие», «самореализация», «самоопределение», «творческий потенциал», этапы и основные составляющие процесса достижения целей.	представление презентации; собеседование
				Уметь	осознавать собственный уровень саморазвития, самореализации, мотивы	тестирование

					достижения целей	
				Владеть	навыками и основными приемами для саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала, формирования и достижения позитивных жизненных целей.	прием контрольных упражнений
59	ОК-8	готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Базовый	Знать	социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, основные факторы этих различий, способы взаимодействия в коллективе	собеседование; устный опрос
				Уметь	толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, взаимодействовать в коллективе с учетом этих различий	тестирование
				Владеть	навыками работы в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий	прием контрольных упражнений

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 тре-нинговой 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 обще-ния.
				3	1.2.3. Уверенность в конфликтных ситу-ациях.
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 самоопределе-ние.
				2	1.4.2. Формирование позитивных жиз-ненных целей.