

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг уверенности личности

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МСЧН для направления подготовки/специальности:

37.03.01 «Психология»

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Психология

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2022г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель курса «Тренинг уверенности личности» - рассмотрение и анализ возникновения проблем с уверенностью личности, развитие навыков уверенного поведения.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинг уверенности личности» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
ОПК-4	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	ОПК-4.2. Применяет базовые приемы психологической помощи, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы.
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности.	ПК-4.4. Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы социально значимых проблем и процессов;
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ.	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников. ПК-5.2. Обосновывает применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации и социальной адаптации; ПК-5.3. Осуществляет групповое и индивидуальное консультирование клиентов, проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для развития и социальной адаптации.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Тренинг уверенности личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Тренинг уверенности личности».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
ОПК-4	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	<p>Экология детства</p> <p>Психология экстремальных ситуаций</p> <p>Практическая деятельность психолога</p> <p>Практикум по межкультурной коммуникации</p> <p>Психология смыслообретения</p> <p>Основы нейро- и патопсихологии</p> <p>Введение в психологию семьи и семейное консультирование</p> <p>Основы консультативной психологии</p> <p>Основы психологической коррекции</p> <p>Педагогическая психология</p> <p>Психология личности</p> <p>Психология развития и возрастная психология</p> <p>Основы клинической психологии</p>	Производственная практика в профильных организациях
ПК-4	Способен анализировать	Основы проектной	Производственная практика в

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности.	<p>деятельности</p> <p>Экология детства</p> <p>Психология экстремальных ситуаций</p> <p>Personality and Sociale Behaviour / Личность и социальное поведение</p> <p>Практическая деятельность психолога</p> <p>Психология смыслообретения</p> <p>Психотехнологии формирования экологического сознания</p> <p>Теория и практика личностных ресурсов</p> <p>Психологическая служба на предприятии</p> <p>Основы консультативной психологии</p> <p>Основы психологической коррекции</p> <p>Антропология</p> <p>Психология управления персоналом</p> <p>Дифференциальная психология</p> <p>Психология развития и возрастная психология</p> <p>Основы клинической психологии</p> <p>Социальная психология</p>	<p>профильных организациях</p> <p>Педагогическая практика</p> <p>Научно-исследовательская (преддипломная) практика</p>

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		Введение в профессию	
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ.	<p>Основы психологической коррекции Основы консультативной психологии Введение в психологию семьи и семейное консультирование Учебные отделения прикладной физической культуры Психология профессионального развития личности Теория и практика личностных ресурсов Психотехнологии формирования экологического сознания Практикум по межкультурной коммуникации Психология экстремальных ситуаций Эволюционная психология Возрастно-психологическое консультирование Производственная практика в профильных организациях</p>	-

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Анатомия и физиология ЦНС» составляет 2 зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1			
Контактная работа, ак.ч.	34	34			
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34	34			

Вид учебной работы		ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
			1			
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.		28	28			
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.		10	10			
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	72			
	зач.ед.	2	2			

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения*

Вид учебной работы		ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
			8			
Контактная работа, ак.ч.		17	17			
в том числе:						
Лекции (ЛК)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Практические/семинарские занятия (СЗ)		17	17			
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.		51	51			
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.		4	4			
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	72			
	зач.ед.	2	2			

* - заполняется в случае реализации программы в очно-заочной форме

Таблица 4.3. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ЗАОЧНОЙ** формы обучения*

Вид учебной работы		ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
			1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.						
в том числе:						
Лекции (ЛК)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Практические/семинарские занятия (СЗ)						
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.						
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.						
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.					
	зач.ед.					

* - заполняется в случае реализации программы в заочной форме

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы
1.	Как сохранять спокойствие в любой ситуации	Спокойствие и только спокойствие	ЛК, СЗ
2.	Уверенная походка и жесты	Жесты – это все...	ЛК, СЗ
3	Расслабление и темпоритм жизни	Умеем ли мы расслабляться и как	ЛК, СЗ
4	Управление агрессией	Как быть с агрессией	ЛК, СЗ

5	Как сохранить свои границы	Рамки поведения человека	ЛК, СЗ
6	Уверенное выступление на публике	Умение говорить и слушать	ЛК, СЗ
7	Решение сложных конфликтных ситуаций	Как не доводить и не доходить до конфликта	ЛК, СЗ
8	Чувство значимости	Каждый человек имеет право на жизнь и творчество	ЛК, СЗ

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Перечень специализированного оборудования, стендов, наглядных плакатов и т.д.
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ____ шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Перечень специализированного программного обеспечения, установленного на компьютеры для освоения дисциплины (модуля)
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

Рамендик Д.М. Практикум по психодиагностике: учебное пособие для академического бакалавриата / Д.М. Рамендик, М.Г. Рамендик. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2016. –

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Учебно-методические материалы (презентации, видео-ссылки) по разделам/темам дисциплины «Тренинг уверенности личности».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Тренинг уверенности личности» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

РАЗРАБОТЧИКИ:

**Доцент кафедры
психологии и педагогики**

Рушина М.А.

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

**Кафедра психологии и
педагогики**

Башкин Е.Б.

Наименование БУП

Подпись

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

**Заведующий кафедрой
психологии и педагогики**



Башкин Е.Б.

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.

