

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Халифаева О.А.
04.04.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии
Б.В. Кайгородов
04.04.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг личностного роста

Составитель(-и)

Подосинников С.А. кандидат психологических
наук, доцент

Согласовано с работодателями:

Лыкова Е.К., руководитель отдела по психолого-
педагогической работе Управления образования МО
«Город Астрахань»;

Андреева А.В., психолог отделения медико-
социальной помощи детям и подросткам ГБУЗ АО
«Детская городская поликлиника №1»

Направление подготовки

37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль) ОПОП

Квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год приема

2024

Курс

4 (по очной форме)

Семестр

8 (по очной форме)

Астрахань, 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель освоения дисциплины "Тренинг личностного роста" состоит в создании условий для личностного роста студентов и актуализации их личностных ресурсов.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля) «Тренинг личностного роста»:

- освоить методы и приемы ТЛР динамической ориентации через работу психодраматической группы;
- освоить методы и приемы ТЛР гуманистической направленности через группы встреч по Роджерсу;
- освоить методы и приемы ТЛР гештальтоориентированных групп;
- освоить методы и приемы ТЛР телесноориентированных техник.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. **Учебная дисциплина (модуль)** «Тренинг личностного роста» относится к факультативным дисциплинам (модулям).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):

- «Психология личности»

Знания: Способы саморазвития и самосовершенствования личности

Умения: Дифференцировать и анализировать различные взгляды на личность

Навыки: Саморазвития и самосовершенствования личности

2.3. **Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):**

- «Групповая психотерапия»

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

Универсальных (УК): УК-6. – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

общепрофессиональных (ОПК):

профессиональных (ПК): ПК-6 Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-6	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы и управляет своим временем для выстраивания траектории саморазвития	основные техники, приемы управления временем	реализовывать траекторию саморазвития	навыками целеполагания, самоорганизации и управления собой во времени
	УК-6.2. Эффективно использует время и другие ресурсы при реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Особенности принципов самообразования	анализировать результаты своей деятельности и выстраивать траекторию своего саморазвития	техниками и методами управления своим временем
ПК-6	УК-6.1. понятия: здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром;	Понятие: гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром;	формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	формирования установки, направленной на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром
	ПК-6.2. способы популяризации психологических знаний и здорового образа	Особенности принципов самообразования	анализировать результаты своей деятельности и выстраивать траекторию своего	техниками и методами, направленными на здоровый образ жизни, гармоничное

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
	жизни		саморазвития	развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в академических часах	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	36
- занятия лекционного типа, в том числе:	-
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	36
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- консультация (предэкзаменационная)	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	36
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет – 8 семестр

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточ ной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 8.										
Тема 1. Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста.			8					8	16	опрос
Тема 2. Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста			10					10	20	дискуссия
Тема 3. Организация и проведение тренинга личностного роста			8					8	16	Устный ответ
Тема 4. Анализ и решение личностных проблем			10					10	20	Устный опрос, проверка практических заданий
Итого			36					36	72	<i>зачет</i>

Таблица 3. Матрица соотношения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций

№	Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
			УК-6	ПК-6	
1	Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста	16	+	+	2
2	Основные психотерапевтические техники и	20	+	+	2

№	Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
			УК-6	ПК-6	
	упражнения, используемые в тренинге личностного роста				
3	Организация и проведение тренинга личностного Роста	16		+	1
4	Анализ и решение личностных проблем	20	+	+	2
Итого		72	+	+	2

Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)

Тема 1. Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста

Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии. Понятие личностного роста. Критерии личностного роста. Тренинг личностного роста. Методологический и практический аспекты. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста

Тема 2. Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста

Разминочные, разогревающие техники и упражнения. Техники и упражнения, направленные на самопознание. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы. Релаксационные и медитативные техники. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости.

Тема 3. Организация и проведение тренинга личностного роста

Представление программы тренинга. Знакомство. Психодиагностика уровня развития личности

Тема 4. Анализ и решение личностных проблем

Развитие уверенности в себе и коррекция агрессивных манер поведения. Развитие творческого потенциала личности. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов. Развитие навыков восприятия и адекватной оценки своих эмоциональных состояний и других людей (эмпатии); коммуникативных умений. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния. Осознание своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения. Основы тайм-менеджмента. Развитие способности к позитивным самоизменениям.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)

Применяются разнообразные методы и приемы активизации самостоятельной работы студентов: метод индивидуализации домашних заданий, при организации групповой деятельности студентов использование «Метода проектов» с четким распределением проектного задания между членами группы, творческие и проблемные задания, подготовка презентаций, использование тестов для самоконтроля студентов. Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на занятия, подбираются дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе. В целом же ориентация учебного процесса на самостоятельную работу студентов и повышение ее эффективности предполагает: проведение консультаций и организацию постоянного контроля за

выполнением заданий по самостоятельной работе студентами. Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ. На практических занятиях студент лучше всего может показать осмысленность знаний и умение самостоятельно работать. В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии. Понятие личностного роста. Критерии личностного роста. Тренинг личностного роста. Методологический и практический аспекты. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста	8	Подготовка к занятиям, Проработка учебного материала
Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста. Разминочные, разогревающие техники и упражнения. Техники и упражнения, направленные на самопознание. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы. Релаксационные и медитативные техники. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости.	10	Подготовка к занятиям, Проработка учебного материала

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Организация и проведение тренинга личностного роста. Представление программы тренинга. Знакомство. Психодиагностика уровня развития личности	8	Подготовка к занятиям, Проработка учебного материала
Анализ и решение личностных проблем. Развитие уверенности в себе и коррекция агрессивных манер поведения. Развитие творческого потенциала личности. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов. Развитие навыков восприятия и адекватной оценки своих эмоциональных состояний и других людей (эмпатии); коммуникативных умений. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния. Осознание своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения. Основы тайм-менеджмента. Развитие способности к позитивным самоизменениям.	10	Подготовка к занятиям, Проработка учебного материала

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

Тематика контрольных работ

Контрольная работа представляет собой письменную работу студенту, выполняемую непосредственно на одном занятии. Продолжительность контрольной работы – 45 минут. Тематика контрольных работ, сроки и формы их проведения преподаватель сообщает не позднее, чем за одну неделю до ее проведения.

Темы рефератов:

- 1 Единство личности сознания и деятельности как принцип отечественной психологии
- 2 Тренинг личностного роста как одно из оптимальных средств развития просоциального поведения
- 3 Формирование навыков и умений управления творческим процессом
- 4 Характеристики креативной среды
- 5 Экспресс-диагностика уровня личностной подверженности стрессам для определения склонности к поведению типа А
- 6 Психодиагностические методики, рекомендованные для самостоятельной работы, вне формата тренинга
- 7 Современные концепции экзистенциального кризиса
- 8 Кризисные состояния личности
- 9 Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста	<i>Не предусмотрено</i>	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	<i>Не предусмотрено</i>
Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста	<i>Не предусмотрено</i>	Тематические дискуссии, анализ конкретных ситуаций	<i>Не предусмотрено</i>
Организация и проведение тренинга личностного роста	<i>Не предусмотрено</i>	Устный опрос, проверка практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>
Анализ и решение личностных проблем	<i>Не предусмотрено</i>	Устный опрос, проверка практических заданий	<i>Не предусмотрено</i>

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и/или off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме чат, форума, чата, выполнения виртуальных практических и/или лабораторных работ и др.

6.2. Информационные технологии

Для подготовки к занятиям, а также их проведения по дисциплине «Тренинг личностного роста» предусматривается применение следующих информационных технологий:

6.2.1. Использование презентации для выступления (доклада студента, лекции преподавателя и др.)

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию

мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).

3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.

5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).

7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

6.2.2. Использование электронных почтовых ящиков преподавателя и группы студентов

Преподаватель сообщает студентам на занятии домашнее задание, электронные материалы к которому направляет на электронный почтовый ящик группы, к которому имеется доступ у всех студентов данной группы. При необходимости выполнения заданий в электронном виде студенты направляются решенные задания только на данный почтовый ящик преподавателя. Отправка сообщений с личных почтовых ящиков студентов не допускается.

6.2.3. Использование электронных учебников и различных сайтов как источник информации

Для подготовки к лекционным и практическим занятиям, для подготовки индивидуальных докладов, выполнения заданий студенты могут пользоваться общедоступными электронными учебниками и материалами различных сайтов. При подготовке материалов (устных, письменных, электронных) студенты должны в обязательном порядке дать ссылку на источник. Заимствованные материалы должны быть подвергнуты критическому анализу. Механическое использование сторонних материалов расценивается как плагиат.

Предусмотрено использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением LMS Moodle) или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для подготовки к занятиям и их проведения рекомендуется использовать:

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</i>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». https://library.asu.edu.ru
Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: http://journal.asu.edu.ru/
Справочная правовая система КонсультантПлюс. http://www.consultant.ru
Электронно-библиотечная система eLibrary. http://elibrary.ru
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС). http://mars.arbicon.ru

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Тренинг личностного роста» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста	УК-6. ПК-6	Ситуационные задачи Тесты
2.	Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста	УК-6. ПК-6	Ситуационные задачи Тесты
3.	Организация и проведение тренинга личностного Роста	ПК-6	Ситуационные задачи Тесты
4.	Анализ и решение личностных проблем	УК-6. ПК-6.	Ситуационные задачи Тесты

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Критерии оценивания результатов обучения

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; - выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации; - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - ответ полный и правильный на все вопросы контрольной работы - ответы аргументированные, с доказательствами и примерами - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4	- один из ответов на вопросы не раскрыт

«хорошо»	ИЛИ -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
3 «удовлетворительно»	- два из ответов на вопросы не раскрыты ИЛИ - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - ответ не подтвержден примерами - отсутствие логики в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	- все вопросы не раскрыты ИЛИ - приведены неправильные сведения - ответ не подтвержден примерами - отсутствует доказательства и выводы в ответе на поставленный вопрос

Оценка ответа обучающегося на вопрос открытого типа осуществляется на основании смыслового значения ответа и логики изложения. Ответ считается верным, если обучающийся раскрыл сущность понятий и иных категорий, указанных в задании (вопросе), без искажения смысла. Дословный ответ не обязателен.

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценочные средства текущего контроля

Вопросы для обсуждения

1.Принцип исследовательской творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний

1) Имеется ввиду, что в тренинговой группе необходимо стремиться к созданию максимально свободной творческой атмосферы. С этой целью специально организуются проблемные, неопределенные ситуации, которые провоцируют участников на нестандартные высказывания и поступки. В ходе тренинга участники должны иметь возможность реально осознать закономерности, уже известные в психологии, как свои собственные особенности, свои личные возможности. В этих целях критика, как таковая, должна быть сведена к минимуму и должна относиться только к конкретному высказыванию или поступку, но никак не к конкретной личности. Наиболее важны такие навыки, которые вырабатываются во время тренинга, как принятие себя и окружающих такими как есть, умение выслушать других людей, безоценочность суждений.

2.Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности

1) Общение во время тренинга должно учитывать особенности каждого участника, его чувства и переживания. Соблюдение этого правила позволяет создать в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволит участникам группы экспериментировать со своим поведением, не опасаясь совершения ошибок. Постоянный диалог, полноценное общение внутри группы вырабатывает уважение к чужой мысли,

доверие, избавляет от взаимных подозрений, неискренности в разговорах и поступках, страха.

3.Общение по принципу "здесь и теперь"

1) На тренинге участники должны общаться только здесь и теперь, т.е. обсуждать не прошлое или будущее, а настоящее, то, что делается во время самих занятий. Это позволяет уменьшить влияние психологической защиты и поддержать психологическую безопасность

Ситуационные задачи

Ситуационная задача №1: Этот метод еще в 50-х годах прошлого века был популяризирован М. Вертгеймером и первоначально предназначался для конструкторских бюро, занимающихся усовершенствованием каких-то объектов. Но он прекрасно подходит и для творческой игры в тренинге. Проводить его лучше в группе, разбитой на небольшие команды. Задача каждой команды: провести усовершенствование и доработку предложенной ведущим простой вещи, например, зубной щетки. К нему «прилагаются» три любых случайных предмета (например: фонарик, яблоко, мобильный телефон). Их может назвать сам ведущий, или предложить командам подобрать предметы самостоятельно.

1)Как называется данный метод и чему способствует

2)Назовите этапы выполнения данного упражнения

Ответ 1: Метод фокальных объектов. Метод не только приучает участников мыслить нестандартно, но и доставляет настоящее удовольствие. А это важно для развития творческих способностей, ведь они во многом связаны с желанием человека заниматься творческой деятельностью.

Ответ 2: Выполнение упражнения включает в себя следующие этапы: Участники должны выписать основные свойства дополнительных предметов. Скомбинировать эти свойства с фокальным объектом. Рассмотреть несколько вариантов и выбрать самый интересный. Обсуждение вариантов всех команд.

Ситуационная задача №2: Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат.

1)В чем заключается особенность данной техники

2)С какой целью применяется данная техника

Ответ 1: Особенностью данной методики является то, что создание коллажей происходит в групповой форме, что позволяет включить участников в совместную деятельность и проследить особенности их социального взаимодействия.

Ответ 2: Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания,

его личностные переживания. В ходе работы участники получают возможность осознать особенности своего индивидуального стиля взаимодействия с окружающими людьми, что является значимым для эффективного осуществления ими будущей профессиональной деятельности.

Ситуационная задача №3: Для подготовки ко второму дню тренинга, посвященному профессиональным стрессам, тренеру важно знать, с какими трудными ситуациями в своей профессиональной деятельности сталкиваются участники группы.

1)Способ выявления данных ситуаций

2)Цель выявления данных ситуаций

Ответ 1: Для этого обычно предлагается участникам в конце первого дня вспомнить и кратко описать наиболее неприятные ситуации, произошедшие на их рабочем месте за последнее время.

Ответ 2: Полученный материал тренер может использовать для моделирования ролевых ситуаций во второй день тренинга.

Ситуационная задача №4: Каждый участник в течение 3-4 минут набрасывает

«психологический портрет» кого-либо из членов группы. Указывать на внешние признаки, по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем, написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные участники пытаются угадать, чей это портрет. Автор портрета не должен говорить, кто из участников прав. Он делает это лишь после того, как выскажутся все желающие.

1)Как называется данное упражнение

2)В чем состоит цель данного упражнения

Ответ 1: «Скажи мне, кто твой друг»

Ответ 2: Знакомство членов группы; сплочение членов группы; развитие социальной перцепции.

Ситуационная задача №5: Участник тренинга пытается использовать медитацию для решения конкретных проблем.Ставит цель справиться с конкретной проблемой, медитирующий пытается удовлетворить свою потребность и мечтает о беспроблемном будущем. Во время занятия отвлекается на посторонние мысли и пытается следить за своим состоянием, думая, улучшается ли оно.

1)Квалифицируйте данную ситуацию

2)Какой вариант ошибочной установки может быть еще

Ответ 1: В данном случае имеет место быть ошибочная установка участника тренинга при выполнении медитативных упражнений

Ответ 2: Она заключается в ожидании от занятий медитацией необычных переживаний и увлеченности ими. Разумеется, практика медитации меняет переживания человека, но

нельзя заниматься ради этих переживаний, занятия становятся похожими на прием алкоголя или наркотиков (попытки расслабиться и получить «кайф»).

Ситуационная задача №6: В процессе работы над темой «Личностные источники стресса» в третий день тренинга могут быть использованы методики, направленные на изучение внутренних и внешних ресурсов личности. Выбор методик для этого дня тренинга, как правило, во многом зависит от жизненных установок самого тренера, его взглядов на факторы, защищающие от стресса, и на деле не является таким простым, как кажется на первый взгляд. Зачастую тренер предлагает участникам именно те методики, которые соответствуют его собственному представлению о модели личности стрессоустойчивого человека. Например, если тренер считает, что ему помогает преодолевать стресс чувство юмора, он может включить в диагностический блок методику ТЮФ (тест юмористических фраз)

1) В чем заключается ошибка тренера

2) Что является задачей тренинга

Ответ 1: Тренер создает у группы иллюзию, что юмор — это главное оружие в борьбе со стрессом. Поэтому тренеру очень важно удержаться от трансляции или навязывания группе собственной копинг-стратегии или модели преодоления стресса

Ответ 2: Задача этого тренинга дать участникам возможность осознать собственные наиболее сильные ресурсы и на их основе построить индивидуальную антистрессовую программу, а не копировать пусть даже эффективную, но чужую.

Ситуационная задача №7: По окончании учебного заведения молодой специалист устраивается на работу и при неблагоприятно протекающей адаптации у него может возникнуть кризис. Основными факторами развития кризиса являются завышенные ожидания работника по поводу своих возможностей, скорости роста и продвижения, отношения с руководством, чувство недооценки собственной значимости и способностей, рутинная работа. В целом можно сказать, что реальность не совпадает с ожиданиями от профессиональной деятельности, сложившимися в ходе обучения. Вчерашний студент попадает в иную среду, где работают люди разного возраста, пола, с разным уровнем интеллекта и разными ценностями. Кроме того, возможны сложности с освоением профессиональных обязанностей, решением профессиональных задач

1) Как называется данный вид кризиса

2) Как преодолеть данный кризис и каковы его деструктивные последствия

Ответ 1: Кризис профессиональных ожиданий

Ответ 2: Кризис ожиданий преодолевается через активизацию профессиональных усилий. Если человек найдет для себя личностный смысл в труде, будет ориентироваться на достижение значимой для себя цели, он сможет преодолеть временные трудности. Деструктивным выходом из кризиса может стать отказ от работы по специальности, увольнение в течение первых 6–12 месяцев. Следствием такой неудачи может быть снижение самооценки, неудовлетворенность собой и даже формирование синдрома «выученной беспомощности», который закрепляет избегание борьбы и уход от решения проблем в других жизненных ситуациях

Ситуационная задача №8: Инструкция для участников тренинга: "Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть

присутствие любимого человека, ваш талант, красивая природа или цветок и т.д. Представьте его ярко, оценивайте его, думайте о том, что он вам дает и чему вы от него можете научиться. Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Представляйте его внимательно, разглядывайте всякую вашу реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия, осознайте, как это проявляется на уровень вашего тела, чувств, мышления. Вернитесь мысленно к тому предмету, что вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте ваше принятие. Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом принятием, которое у вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность и желание, установку сознательного, намеренного принятием".

1) Как называется данное упражнение

2) В каких ситуациях применяется данное упражнение

Ответ 1: Упражнение Принятие (П. Ферручи)

Ответ 2: Вышеприведенные упражнения рекомендуются к использованию при длительных тяжелых ситуациях.

Ситуационная задача №9: Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

1) Какова цель данного упражнения

2) Каковы дальнейшие действия

Ответ 1: Целью данного упражнения является развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души

Ответ 2: Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес. Обсуждение и интерпретация рисунков

Тесты

1. РАСКРЫТИЕ, ОСОЗНАНИЕ ГЛУБИННЫХ УСТАНОВОК И ИНТЕРПРЕТАЦИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧАЕМЫЕ В ЖИЗНИ, ДАЕТ

- 1) обучающая среда тренингов личностного роста
- 2) теоретическая подготовка к тренингу
- 3) индивидуальная консультация тренера
- 4) семинары-практикумы

Правильный ответ: 1

2. УНИКАЛЬНОСТЬ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО

- 1) участники получают возможность свободно общаться
- 2) участники могут копировать образцы поведения тренера
- 3) участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
- 4) участники учатся общаться

Правильный ответ: 3

3. ГРУППОВАЯ ФОРМА РАБОТЫ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ УЧАСТНИКОВ, НАЗЫВАЕТСЯ ТРЕНИНГ

- 1) профессиональных навыков
- 2) коммуникативной компетентности
- 3) личностного роста
- 4) сензитивности

Правильный ответ: 3

4. УНИКАЛЬНОСТЬ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО

- 1) участники получают возможность свободно общаться
- 2) участники могут копировать образцы поведения тренера
- 3) участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
- 4) участники учатся общаться

Правильный ответ: 4

5. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПОЛУЧИЛИ В

- 1) Германии
- 2) Великобритании
- 3) США
- 4) Франции

Правильный ответ: 3

6. ИЗУЧЕНИЕ ГЛУБИННЫХ УСТАНОВОК И ОТНОШЕНИЙ, СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВУ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА ЛЮДЕЙ ПРОИСХОДИТ НА ТРЕНИНГЕ

- 1) личностного роста
- 2) коммуникативных умений
- 3) социально-психологических умений и навыков
- 4) профессиональных умений и навыков

Правильный ответ: 1

7. В ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НЕ ВХОДИТ

- 1) развитие адекватного понимания самого себя
- 2) развитие гуманистического отношения к другим людям
- 3) формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей
- 4) развитие мышления

Правильный ответ: 4

8. БУРНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНИНГОВ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НАЧАЛОСЬ В

- 1) 70-е годы 20 в.
- 2) первой половине 20 в.
- 3) середине 20 в.
- 4) конце 19 в.

Правильный ответ: 1

9. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПОЛУЧИЛИ В

- 1) Великобритании
- 2) Германии

3)Франции

4)США

Правильный ответ: 4

10.ГРУППОВАЯ ФОРМА РАБОТЫ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ УЧАСТНИКОВ НАЗЫВАЕТСЯ

1)формирование профессиональных навыков

2)тренинг коммуникативной компетентности

3)тренинг личностного роста

4)тренинг сензитивности

Правильный ответ: 3

11.РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ

1)могут быть задачами тренинга личностного роста

2)не могут входить в задачи тренинга личностного роста

3)являются обязательными задачами тренинга личностного роста

4)редко включаются в задачи тренинга личностного роста

Правильный ответ: 3

Оценочные средства итогового контроля

**Перечень вопросов и заданий,
выносимых на зачет**

1. Теоретические и методические основы проведения тренингов личностного роста.
2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.
3. Понятие личностного роста. Критерии личностного роста.
4. Тренинг личностного роста. Методологический и практический аспекты. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.
5. Организация и проведение тренинга личностного роста.
6. Разминочные, разогревающие техники и упражнения.
7. Техники и упражнения, направленные на самопознание.
8. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы.
9. Релаксационные и медитативные техники.
10. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<i>Код и наименование проверяемой компетенции</i>				

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
УК-6. – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни				
1.	Задание закрытого типа	Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий некритическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это: А) убеждение Б) заражение В) подражание Г) внушение	г	1 мин
2.		Не является способом коммуникативного влияния: А) убеждение Б) заражение В) идентификация Г) внушение	в	1 мин
3.		В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение: А) референтная Б) диффузная В) высокоразвитая Г) коллектив	г	1 мин
4.		К способам принятия группового решения не относится: А) групповое интервью Б) «мозговой шторм» В) групповая дискуссия Г) огупление мышления	г	1 мин
5.		Автор теории самоактуализации А) К. Роджерс Б) З. Фрейд В) А. Маслоу	в	1 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		Г) К. Г. Юнг		
6.	Задание открытого типа	Тренинг личностного роста —	это тренировочный процесс для развития внутреннего потенциала, полноценной самореализации и обретения гармонии с окружающим миром.	5 мин
7.		Сфера применения психокоррекции	коррекция эмоционального развития ребёнка; коррекция сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности; психокоррекция поведения детей и подростков; коррекция развития личности.	5 мин
8.		Бихевиорально-ориентированное направление в консультировании ставит своей целью	изменение поведения человека.	5 мин
9.		Цель психологического консультирования —	помочь клиенту в решении его психологической проблемы. Осознать и изменить малоэффективные модели поведения, для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром.	5 мин
10.		Среди наиболее важных этических принципов психологической помощи традиционно выделяют следующие:	Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту, Ориентация психолога на нормы и ценности клиента, Запрет давать советы.	5 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			Анонимность, Разграничение личных и профессиональных отношений	
11.	Задания комбинированного типа	В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение: А) референтная Б) диффузная В) высокоразвитая Г) коллектив Объясните почему?	Г Потому, что люди, объединённые общими идеями, потребностями, интересами.	10
Код и наименование проверяемой компетенции				
ПК-6 Способен формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания и здоровый образ жизни				
12.	Задание закрытого типа	Автор теории «личных конструктов» А) Дж. Келли Б) К. Роджерс В) ДЖ. Франк Г) К. Г. Юнг	а	1 мин
13.		Объективность межгруппового конфликта означает: А) люди могут оценивать конфликт объективно Б) в любом конфликте есть объект конфликта В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты	в	1 мин
14.		Автор «логотерапии» А) Дж. Келли Б) К. Роджерс В) В. Франкл Г) К. Г. Юнг	в	1 мин
15.		Автор «пирамиды потребностей» А) А. Маслоу	а	1 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		Б) К. Роджерс В) В. Франкл Г) К. Г. Юнг		
16.		Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей: а) открытость для собственного опыта; б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего непосредственного опыта; в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий: А) Р. Уайт Б) А. Маслоу В) Х. Гартманн Г) К. Роджерс	г	1 мин
17.	Задание открытого типа	Тренинг уверенности в себе — это	программа, которая помогает людям развить свою уверенность и повысить самооценку.	5 мин
18.		Тренинг развития жизненных целей — это	занятие, направленное на формирование активной жизненной позиции, обучение постановке целей и их достижению.	5 мин
19.		Специальные мероприятия, направленные на стимулирование внутренней мотивации участников для достижения поставленных целей — это	мотивационный тренинг	5 мин
20.		Тренинг психологической безопасности — это технология психологического сопровождения, направленная на развитие	стрессоустойчивости; уверенности; самоконтроля; коммуникативности; снижению тревожности.	5 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		внутренних психологических качеств личности: (продолжить ответ)		
21.		Тренировка асертивности происходит в реальных условиях или ролевой игре и охватывает четыре основные категории самоосознаваемого поведения: (продолжить ответ)	— выдвижение требований; — умение говорить «нет» и критиковать; — умение устанавливать контакт; — обращать внимание на себя, свои интересы и цели, позволять себе ошибаться.	5 мин
22.	Задания комбинированного типа	Кто является автором «пирамиды потребностей» А) А. Маслоу Б) К. Роджерс В) В. Франкл Г) К. Г. Юнг В чем ее суть?	А Суть ее заключается в том, что пока не удовлетворены потребности нижележащего уровня, переход на вышележащий уровень невозможен.	10

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности осуществляется по материалам фонда оценочных средств в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов (утв. Приказом ректора от 13.01.2014 г. № 08-01-01/08). Оценивание проводится в виде текущего и внутрисеместрового контролей, промежуточной аттестации.

Успешность изучения дисциплины в течение семестра оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов. Баллы распределяются так: семестровый балл (текущий контроль по учебной дисциплине в течение семестра) – 50 баллов и зачетный – 50 баллов. 50 баллов семестрового контроля состоят из 40 баллов полученных на различных формах текущего контроля и 10 баллов, включающих различного рода бонусы (отсутствие пропусков занятий, активная работа в течение семестра, публикации и пр.).

Суммарный рейтинговый балл освоения учебного курса за семестр на экзамене переводится в 4-балльную оценку, которая считается итоговой оценкой по учебному курсу в текущем семестре и заносится в зачетную книжку студента.

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
-------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------

Основной блок				
1.	Выступление на семинарских занятиях	5 семинаров	13.5	
1.1.	полный ответ по вопросу	2 балла	10	
1.2.	доклад (сообщение) по дополнительной теме	до 0,5 балла	3	
1.3.	дополнение	0,2	1	
2.	Выполнение лабораторной работы	10		
3.	Коллоквиум	8	8	
5	Промежуточный контроль (практические задания)	3 за один правильный ответ	9	
	Анализ фильма «Монолог»	2	2	
6	Реферат по выбору	5	5	
7	Рефлексивное письмо	2	2	
Количество баллов к рубежному контролю (17 неделя)			20	
Количество баллов к рубежному контролю (17 неделя)			20	
Всего			40	
Блок бонусов				
7.	Блок бонусов		10	
7.1.	Посещение занятий (9)	0,5 балла за 1 занятие	4,0	
7.2.	Активность студента на занятии	0,5 балла за 1 занятие	4,0	
7.3.	Своевременное выполнение всех заданий	0,1 балла за 1 задание	1	
Всего			50	
дополнительный блок				
8.	Экзамен		50	
Итого			100	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Баллы
Опоздание (два и более)	- 2
Не готов к практической части занятия	- 3
Нарушение учебной дисциплины	- 2
Пропуски занятий без уважительных причин (за одно занятие)	- 2
Нарушение правил техники безопасности	- 1
Отсутствие конспектов лекций, семинарских занятий, первоисточников при начислении баллов не учитываются	0

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

Формами текущего контроля являются выступления с сообщениями на семинарах, контрольные работы, тестирование, домашние самостоятельные задания, индивидуальные творческие задания и проекты, выполняемые в команде с защитой в установленный срок, рефераты, эссе и т. д.

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек) / С. В. Петрушин. - Москва : Академический проект, 2020. - 220 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

2. Акимова, А. Р. Психология тренинга: исследование субъективных и объективных компонентов эффективности : монография / А. Р. Акимова. - 3-е изд., стер. - М. : Флинта, 2019. - 119 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

8.2. Дополнительная литература

3. Волкова, О. В. Теории личности в клинической психологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 030401. - Клиническая психология: в 2 ч. / О. В. Волкова ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2014. - Ч.1. - 148 с. + Электронный ресурс. : 310.00

4. Волкова, О. В. Теории личности в клинической психологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 030401. - Клиническая психология : в 2 ч. / О. В. Волкова ; Красноярский медицинский университет. - Красноярск : КрасГМУ, 2014. - Ч.2. - 154 с. + Электронный ресурс. : 310.00

5. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика / К. Фопель ; пер. с нем. М. Полякова. - 2-е изд. (эл.). - Москва : Генезис, 2016. - 265 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет»
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru.
3. Национальная электронная библиотека «eLibrary» <https://elibrary.ru/>
4. Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для проведения занятий по дисциплине «Тренинг личностного роста» используются учебные аудитории, предназначенные для проведения занятий семинарского типа, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены

необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).