

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.10.1 Тренинг личностного роста

Направление подготовки/специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Профиль/направленность/специализация: Психодиагностика и психологическое консультирование

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Клинический психолог

год набора: 2021

**Автор программы:**

Кандидат психологических наук, доцент Бедина Вера Юрьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 - Клиническая психология (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «26» мая 2020 г. № 683).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «30» июня 2021 г. Протокол № 14

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «05» июля 2021 г. № 8.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	18
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	20
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- консультативный и психотерапевтический
- педагогический
- психодиагностический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи субъектам образовательного процесса; основного общего, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований), 02 Здравоохранение (в сферах: психодиагностической, консультативной и психотерапевтической, экспертной деятельности в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения, при работе с пациентами в рамках лечебно-восстановительного процесса и психолого-просветительской деятельности в рамках профилактических программ для здорового населения; научных исследований), 03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Вырабатывает стратегию командной работы и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		2	3	4	5	6	7	9	10
1	Введение в проектную деятельность	+							

2	Межведомственное взаимодействие в работе с детьми "группы риска"					+			
3	Организационная психология								+
4	Проектный семинар		+	+	+	+	+		
5	Психология развития и возрастная психология				+				
6	Социальная психология			+					
7	Специализированный тренинг			+	+				
8	Теория и практика психологического тренинга							+	
9	Тренинг когнитивных навыков					+			
10	Управление человеческими ресурсами								+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 37.05.01 - Клиническая психология.

Дисциплина «Тренинг личностного роста» изучается в 6 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>
Контактная работа	48
Лекции (Лекции)	24
Практические (Практ. раб.)	24
Самостоятельная работа (СР)	24
Зачет	-

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лек ции	Пра кт. раб.	СР	
		О	О	О	
6 семестр					

1	Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера. Профилактика эмоционального выгорания тренера	6	2	4	психологический тренинг; Опрос; Эссе
2	Структурные характеристики социально-психологического тренинга	4	4	4	психологический тренинг; Опрос
3	Конструирование и подготовка тренинга	6	6	4	презентация; психологический тренинг; Опрос
4	Групповые методы и методические средства	4	6	6	психологический тренинг; Опрос
5	Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста	4	6	6	презентация; психологический тренинг; Опрос

### **Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера. Профилактика эмоционального выгорания тренера (УК-3)**

#### **Лекция.**

Специфика тренинговой формы работы. История психологического тренинга. Основные направления развития

групповых методов психологической работы. Тренинговая группа как психологическое зеркало. Факторы

личностного развития в тренинге. Понятие малой группы. Групповые процессы и групповая динамика. Фазы

развития тренинговой группы. Групповые роли и феномены

#### **Практическое занятие.**

Механизмы и психологические структуры личностного роста.

Проблемы психологии личности.

Проблемы, касающиеся способов теоретических и экспериментальных исследований личности (понятие, методики).

Деятельностно - личностный подход к формированию личности.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать и провести тренинг по личностному росту

## **Тема 2. Структурные характеристики социально-психологического тренинга (УК-3)**

### **Лекция.**

Особенности социально-психологического тренинга. Особенности тренинга личностного роста. Цели и задачи

тренинга. Общие принципы тренинга. Правила организации и проведения психологического тренинга.

Структурные элементы психологического тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического

тренинга, тренинга личностного роста

### **Практическое занятие.**

Психодиагностика уровня развития личности и освоение активного стиля общения. Отличительные черты развитой личности.

Техники самопознания.

Диагностика личностных и профессионально-значимых качеств. «Я – концепция».

### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать и провести тренинг по личностному росту

## **Тема 3. Конструирование и подготовка тренинга (УК-3)**

### **Лекция.**

Этапы построения работы в тренинге: диагностика в тренинге, построение модели тренинга, модификация поведения участников. Подготовка тренинга. Формы организации тренинговых занятий. Планирование программы тренинга. Особенности подбора упражнений. Особенности социально-психологического тренинга. Особенности тренинга личностного роста. Цели и задачи тренинга.

Общие принципы тренинга.

### **Практическое занятие.**

Личностная идентичность.

Структуры Я.

Соотношение Я-реального и Я-идеального.

Изменения в оценочном процессе.

Работа с ригидными убеждениями, тревогами, развитие навыков открытого восприятия и безоценочного принятия.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать и провести тренинг по личностному росту

## **Тема 4. Групповые методы и методические средства (УК-3)**

### **Лекция.**

Методы активного социально-психологического обучения. Виды психологической групповой работы.

Диагностические процедуры в тренинге, их цели. Информирование участников. Психогимнастические

упражнения, ролевые игры, психодраматические приемы, групповая дискуссия, мозговой штурм, анализ

ситуаций, психогимнастика, проективное рисование.

### **Практическое занятие.**

История изучения категории «жизненный путь личности».

Акмеологический подход к изучению жизненного пути личности.  
 Современные подходы к рассмотрению личностного роста и развития.  
 Критерии и показатели личностного роста.  
 Диагностика личностного роста.

Личностный рост и жизненный мир личности.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать и провести тренинг по личностному росту

### **Тема 5. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста (УК-3)**

#### **Лекция.**

Проведение процедуры знакомств. Работа с ожиданиями. Формирование норм и правил в группе. Инструкции к упражнениям. Завершение процедур. Обсуждение. Организация дискуссии. Работа с принудительно образованными группами. Использование видеосъемки. Технические средства в тренинге. Правила организации и проведения психологического тренинга.

#### **Практическое занятие.**

Основы развития ценностно-смысловой сферы личности.

Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.

Работа над углублением процессов самораскрытия, развитие умений самоанализа, изучение ценностных ориентаций.

Методы преодоления жизненных кризисов.

Развитие умений преодолевать жизненные трудности, освоение возможных стилей поведения в травмирующих ситуациях.

Изучение творческого потенциала личности.

Особенности творческой личности.

Развитие креативности.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать и провести тренинг по личностному росту

### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

#### **4.1. Распределение баллов:**

6 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:



№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера. Профилактика эмоционального выгорания тренера	психологический тренинг	10	<p>10-9 баллов: Тренинговая программа разработана с учетом принципов построения тренинга. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал высокий уровень ведения тренинга, высокий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>8-7 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>6-5 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>4-3 балла: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>2-1 балл: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Не достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал низкий уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия.</p> <p>0 баллов: Студент не подготовил и не провел тренинг.</p>
		Опрос	5	<p>5 баллов – студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p> <p>4 балла – студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого</p> <p>3 балла – студент излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого</p> <p>2 балла - студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал</p> <p>1 балл- студент указывает только ключевые слова вопроса, без их описания, разъяснения</p>

		Эссе	5	<p>5 баллов 1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; 2) деление текста на введение, основную часть и заключение; 3) в основной части; 3) логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 5) правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи; 6) для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком; 7) демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p> <p>4 балла 1) во введение четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя; 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; 4) уместно используются разнообразные средства связи; 5) для выражения своих мыслей студент не пользуется упрощённо-примитивным языком.</p> <p>3 балла 1) во введение тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе; 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; 3) заключение выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; 4) недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи; 5) язык работы в целом не соответствует уровню студенческой работы.</p> <p>2 балла 1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме эссе; 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; 3) выводы не вытекают из основной части; 4) средства связи не обеспечивают связность изложения; 5) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; 6) язык работы можно оценить как «примитивный».</p> <p>7) работа написана не по теме; 8) в работе один абзац и больше позаимствован из какого-либо источника.</p>
2.	Структурные характеристики социально-психологического тренинга	психологический тренинг	10	<p>10-9 баллов: Тренинговая программа разработана с учетом принципов построения тренинга. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал высокий уровень ведения тренинга, высокий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>8-7 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>6-5 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>4-3 балла: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>2-1 балл: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Не достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал низкий уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия.</p> <p>0 баллов: Студент не подготовил и не провел тренинг.</p>

		Опрос	5	<p>5 баллов – студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p> <p>4 балла – студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого</p> <p>3 балла – студент излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого</p> <p>2 балла - студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал</p> <p>1 балл- студент указывает только ключевые слова вопроса, без их описания, разъяснения</p>
3.	Конструирование и подготовка тренинга	<b>презентация(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов – презентация соответствует теме, структура и оформление отвечает вышеперечисленным требованиям, студент свободно владеет материалом, демонстрирует глубокие, систематизированные знания, свободно отвечает на вопросы, используя профессиональную терминологию</p> <p>7-8 балла – презентация соответствует теме, структура и оформление в основном отвечает вышеперечисленным требованиям, студент владеет представленным материалом, отвечает на заданные вопросы</p> <p>5- 6 балла – в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен в презентации не рационально, мало иллюстративного материала, студент владеет неполной информацией по теме, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>3-4 балла - в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>1-2 балла - в структуре и оформлении презентации имеются значительные недоработки, материал представлен не по теме, сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, не может отвечать на поставленные дополнительные вопросы</p>

		психологический тренинг	10	<p>10-9 баллов: Тренинговая программа разработана с учетом принципов построения тренинга. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал высокий уровень ведения тренинга, высокий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>8-7 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>6-5 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>4-3 балла: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>2-1 балл: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Не достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал низкий уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>0 баллов: Студент не подготовил и не провел тренинг.</p>
		Опрос	5	<p>5 баллов – студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p> <p>4 балла – студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого</p> <p>3 балла – студент излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого</p> <p>2 балла - студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал</p> <p>1 балл- студент указывает только ключевые слова вопроса, без их описания, разъяснения</p>

4.	Групповые методы и методические средства	психологический тренинг	10	<p>10-9 баллов: Тренинговая программа разработана с учетом принципов построения тренинга. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал высокий уровень ведения тренинга, высокий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>8-7 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>6-5 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>4-3 балла: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>2-1 балл: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Не достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал низкий уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>0 баллов: Студент не подготовил и не провел тренинг.</p>
		Опрос	5	<p>5 баллов – студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p> <p>4 балла – студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого</p> <p>3 балла – студент излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого</p> <p>2 балла - студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал</p> <p>1 балл- студент указывает только ключевые слова вопроса, без их описания, разъяснения</p>

5.	Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста	<b>презентация(контрольный срез)</b>	10	<p>9-10 баллов – презентация соответствует теме, структура и оформление отвечает вышеперечисленным требованиям, студент свободно владеет материалом, демонстрирует глубокие, систематизированные знания, свободно отвечает на вопросы, используя профессиональную терминологию</p> <p>7-8 балла – презентация соответствует теме, структура и оформление в основном отвечает вышеперечисленным требованиям, студент владеет представленным материалом, отвечает на заданные вопросы</p> <p>5- 6 балла – в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен в презентации не рационально, мало иллюстративного материала, студент владеет неполной информацией по теме, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>3-4 балла - в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>1-2 балла - в структуре и оформлении презентации имеются значительные недоработки, материал представлен не по теме, сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, не может отвечать на поставленные дополнительные вопросы</p>
		психологический тренинг	10	<p>10-9 баллов: Тренинговая программа разработана с учетом принципов построения тренинга. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал высокий уровень ведения тренинга, высокий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>8-7 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>6-5 баллов: Программа составлена с учетом принципов. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, средний уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>4-3 балла: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Достигнута цель. Обучающийся показал средний уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>2-1 балл: Программа составлена без учета принципов построения тренинга. Не достигнута цель и задачи тренинга. Обучающийся показал низкий уровень ведения тренинга, низкий уровень владения технологиями организации занятия</p> <p>0 баллов: Студент не подготовил и не провел тренинг.</p>

	Опрос	5	<p>5 баллов – студент полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка</p> <p>4 балла – студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого</p> <p>3 балла – студент излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого</p> <p>2 балла - студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал</p> <p>1 балл- студент указывает только ключевые слова вопроса, без их описания, разъяснения</p>
6.	Премияльные баллы	20	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;</li> <li>- выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 10 баллов</li> </ul>
7.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Опрос

Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера.

Профилактика эмоционального выгорания тренера

Механизмы и психологические структуры личностного роста.

Проблемы психологии личности.

Проблемы, касающиеся способов теоретических и экспериментальных исследований личности (понятие, методики).

Деятельностно - личностный подход к формированию личности.

Тема 2. Структурные характеристики социально-психологического тренинга

Психодиагностика уровня развития личности и освоение активного стиля общения. Отличительные черты развитой личности.

Техники самопознания.

Диагностика личностных и профессионально-значимых качеств. «Я – концепция».

### Тема 3. Конструирование и подготовка тренинга

Личностная идентичность.

Структуры Я.

Соотношение Я-реального и Я-идеального.

Изменения в оценочном процессе.

Работа с ригидными убеждениями, тревогами, развитие навыков открытого восприятия и безоценочного принятия.

### Тема 4. Групповые методы и методические средства

История изучения категории «жизненный путь личности».

Акмеологический подход к изучению жизненного пути личности.

Современные подходы к рассмотрению личностного роста и развития.

Критерии и показатели личностного роста.

Диагностика личностного роста.

Личностный рост и жизненный мир личности.

### Тема 5. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста

Основы развития ценностно-смысловой сферы личности.

Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.

Работа над углублением процессов самораскрытия, развитие умений самоанализа, изучение ценностных ориентаций.

Методы преодоления жизненных кризисов.

Развитие умений преодолевать жизненные трудности, освоение возможных стилей поведения в травмирующих ситуациях.

Изучение творческого потенциала личности.

Особенности творческой личности.

Развитие креативности.

## **презентация**

### Тема 3. Конструирование и подготовка тренинга

Презентация подготавливается по результатам проведенного психологического тренинга.

### Тема 5. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста



Презентация подготавливается по результатам проведенного психологического тренинга.

### **психологический тренинг**

Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера.

Профилактика эмоционального выгорания тренера

Разработать и провести тренинг по личностному росту

Тема 2. Структурные характеристики социально-психологического тренинга

Разработать и провести тренинг по личностному росту

Тема 3. Конструирование и подготовка тренинга

Разработать и провести тренинг по личностному росту

Тема 4. Групповые методы и методические средства

Разработать и провести тренинг по личностному росту

Тема 5. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста

Разработать и провести тренинг по личностному росту

### **Эссе**

Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера.

Профилактика эмоционального выгорания тренера

подготовить эссе на тему "Самореализация- это..."

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

### **Типовые вопросы зачета (УК-3)**

1. Дайте определение понятию «тренинг».
2. Дайте определение понятию «личностный рост».
3. Тренинг как планомерно осуществляемая программа разнообразных упражнений с целью личностного роста.
4. Тренинг как планомерно осуществляемая программа разнообразных упражнений с целью формирования и совершенствования умений и навыков, повышения эффективности трудовой (и иной) деятельности.
5. Определите функции тренинга в организации профессиональной деятельности психолога при работе с клиентами.
6. В чем особенности организации тренинга.
7. Определите основные этапы тренинговой системы.
8. В чем заключается анализ потребностей в тренинге, выбор тренинговых техник и методов.

9. Раскройте особенности применения информационной и симуляционной техник в работе психолога.
10. Раскройте особенности применения тренинговой техники «упражнения по практическому выполнению работы».
11. Раскройте особенности применения тренинговой техники «групподинамические упражнения».
12. В чем заключается оценка эффективности тренинга.
13. Критерии результативности оценки тренинга.
14. Процессы оценки эффективности тренинга.
15. Профилактика посттренингового синдрома.
16. Особенности составления тренинговых программ.
17. Тренинг развития лидерского потенциала.
18. Тренинг развития коммуникативных компетенций.
19. Тренинг профилактики зависимостей.
20. Трансперсональные психотехнологии в тренинге.

### Типовые задания для зачета (УК-3)

Не предусмотрено

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-3	Демонстрирует знания и навыки, а также готовность выработать стратегию командной работы и на ее основе организовать отбор членов команды для достижения поставленной цели
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-3	не демонстрирует знания и навыки, а также готовность выработать стратегию командной работы и на ее основе организовать отбор членов команды для достижения поставленной цели

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 132 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/476440>
2. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология : учебное пособие. - 2023-05-22; Групповой психологический тренинг: методология и технология. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/76798.html>
3. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста : Учебник и практикум для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 136 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/470461>
4. Степанова О.П., Бузунова Л.Г. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры : учебное пособие. - Москва: Флинта, 2020. - 266 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765237461.html>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Басманова Н. И. Тренинг командообразования : учебное пособие. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 60 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572170>

2. Беляев, М. К., Максимчук, О. В., Навроцкий, Б. А., Ильина, Г. Н., Безнебеева, А. М., Некрасова, О. О. Управление персоналом на предприятии. Социально-психологические проблемы : тренинг персонала. учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Управление персоналом на предприятии. Социально-психологические п. - Волгоград: Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 212 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/26239.html>
3. Богданова, Ю. З. Тренинг профессионально-ориентированных риторике, дискуссии и общения : практикум. - Весь срок охраны авторского права; Тренинг профессионально-ориентированных риторике, дискуссии и общ. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 131 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71593.html>
4. Вагин И., Глушай А. Поднимись над толпой! : Тренинг лидерства. - СПб: Питер, 2002. - 188 с.
5. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>
6. Камнева Е. В., Коробанова Ж. В., Полевая М. В., Пряжников Н. С., Симонова М. М. Тренинг публичных выступлений : учебник. - Москва: Прометей, 2017. - 205 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494878>
7. Кларин М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 288 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471312>
8. Клаус, Фопель Технология ведения тренинга: теория и практика. - 2023-02-12; Технология ведения тренинга: теория и практика. - Москва: Генезис, 2020. - 263 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95350.html>
9. Копытин, А. И., Постальчук, О. И., Сучкова, Н. О., Радькова, С. В., Свистовская, Е. Е., Борщевская, И. В., Шереметова, С. В., Лебедев, А. А., Андреева, Т. А., Толчинская, Е. А., Моцкувене, А., Богачев, О. В., Назарова, Н. Р., Свенцицкая, В. А., Гаврилов, В. В. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг. - 2022-09-26; Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг. - Москва: Когито-Центр, 2019. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88299.html>
10. Левкин В. Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 142 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204>
11. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг. - 2022-09-26; Социально-психологический тренинг. - Москва: Когито-Центр, 2019. - 251 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html>
12. Одинцова М. А., Вачков И. В. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 309 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/458658>
13. Полякова, И. Л., Воробьев, В. К. Организация тренингов. Практикум : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Организация тренингов. Практикум. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 103 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/54131.html>

### 6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. Библиотека психологической литературы. BOOKAP (Books of the psychology) - <http://bookap.info>
3. Библиотека РАН - <http://www.ras.ru/>
4. Журнал "Вопросы психологии" - <http://www.voppsy.ru/>
5. Журнал «Психологический журнал» - [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)

6. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики»  
<https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Abby FineReader 10.0

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
4. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
6. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
7. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
8. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
9. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.