

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.09.2025 15:43:52
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии
Кафедра психологии труда и психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры психологии труда и
психологического консультирования
Протокол от « 20 » 2025 г. № 3
Зав. кафедрой _____
Кутергина И.Г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Тренинг личностного роста

Направление подготовки: 37.04.01 Психология
Программа подготовки: Психология кризисных ситуаций

Москва
2025

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценки и аттестации персонала в организации.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - теоретические основы психологического тренинга; теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста; методические основы организации и осуществления психологического тренинга личностного роста Уметь: - совершенствовать свой личностный потенциал, осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - теоретические основы психологического тренинга; теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста; методические основы организации и осуществления психологического тренинга личностного роста Уметь: - совершенствовать свой личностный потенциал, осуществлять непрерывные процессы самопознания и	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации Шкала оценивания практической подготовки

			саморазвития Владеть: - методами и приемами организации работы группы в рамках тренинга личностного роста и руководства его проведением		
СПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру личности, характеристики личностного потенциала и личностного роста, особенности общения как условия личностного роста Уметь: - на основе наблюдения определять особенности личности, оказывать в процессе общения влияние на другого человека	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру личности, характеристики личностного потенциала и личностного роста, особенности общения как условия личностного роста Уметь: - на основе наблюдения определять особенности личности, оказывать в процессе общения влияние на другого человека Владеть: - различными методами и технологиями психологического воздействия с целью изменений психологических характеристик людей, побуждения их к личностному росту	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания аннотации текста Шкала оценивания презентации Шкала оценивания практической подготовки

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение	2

	материала	
--	-----------	--

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
---------------------	-------

высокая активность на практической подготовке, выполнено практическое исследование на выборке испытуемых не менее 10 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	5
средняя активность на практической подготовке, выполнено практическое исследование на выборке испытуемых не менее 5 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	2
низкая активность на практической подготовке, не выполнено практическое исследование и/или не отработан алгоритм оказания психологической помощи	0

1.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Понятие тренинг и его специфические черты.
2. Принципы тренинга.
3. Структура тренинга.
4. Понятие и структура личности.
5. Уровни личности.
6. Личностный потенциал и его показатели.
7. Содержание понятия «личностный рост».
8. Понятие тренинга личностного роста и его задачи.
9. Структура (блоки) тренинга личностного роста.
10. Вводная часть тренинга личностного роста и её задачи.
11. Основная часть тренинга личностного роста и её составляющие.
12. Блок личностного познания и его задачи.
13. Открытое выражение чувств. Психотехники принятия себя, принятия других.
14. Самораскрытие. Риски откровенности. Риски «неправильного» самораскрытия.
15. Осознание самого себя. Техники, направленные повышение осознания.
16. Блок коммуникативный и его задачи.
17. Блок социально-активного поведения и его задачи.
18. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.

Примерная тематика конспектов

1. Понятие тренинга.
2. Классификации тренинговых групп: тренинговые группы различного теоретического основания; тренинговые группы с позиции способов реализации их целей.
3. Место тренинга личностного роста и развития личности в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий.
4. Личность и деятельность ведущего тренинг.
5. Специфика тренинга личностного роста.
6. Структура тренингового занятия.
7. Правила и принципы проведения тренинга личностного роста: максимальной активности, «здесь и теперь», я-высказывания, безоценочности, творческой позиции, партнерского общения, доброжелательности, обратной связи.

Примерная тематика презентаций

1. Западно-европейские и американские концепции развития личности.
2. Концепции развития личности в отечественной психологии
3. Понятие личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития креативности.
6. Психологический рост в теории А. Адлера.
7. Понятие самоактуализации в теории А. Маслоу.
8. Тенденция к самореализации в концепции К.Роджерса.

Примерные тексты для аннотаций

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 136 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/512478>.
2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 132 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/518623>.
3. Эксакусто, Т. В. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса [Электронный ресурс]: учебник / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – 193 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1088173>.

Задания на практическую подготовку

- Задание 1. Составление программы личностного роста (саморазвития).
- Задание 2. Подбор и проведение в группе упражнений, направленных на развитие коммуникативных умений.
- Задание 3. Подготовка авторского конспекта занятия тренинга личностного роста.
- Задание 4. Проведение микрогруппой занятия тренинга личностного роста с группой.
- Задание 5. Подготовка авторской программы тренинга личностного роста.
- Задание 6. Проведение микрогруппой занятия тренинга личностного роста с группой.

Примерные вопросы к зачету

1. Личность и ее понимание в различных психологических концепциях.
2. Свойства личности.
3. Понятие самосознания. Структура самосознания.
4. Я-концепция. Я-образ. Самооценка и уровень притязаний.
5. Уверенность в себе.
6. Личностный потенциал. Личностный рост.
7. Средства, каналы и стили общения.
8. Барьеры общения.
9. Техники эмпатического слушания.
10. Обратная связь в общении.
11. Эффективное общение.
12. Понятие тренинга.
13. Классификации тренинговых групп.
14. Личность и деятельность ведущего тренинг.

15. Специфика тренинга личностного роста.
16. Структура тренингового занятия.
17. Правила и принципы проведения тренинга личностного роста.
18. Цели и принципы организации и проведения тренинга.
19. Проблема планирования и составления программы тренинга.
20. Девятишаговая модель подготовки тренинга И.В. Вачкова.
21. Оформление и реализация программы тренинга личностного роста.
22. Анализ тренингового занятия и программы тренинга.
23. Оценка эффективности тренинга личностного роста.

1.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются оценка составления конспектов, устные опросы, аннотирование текстов, подготовка докладов и презентаций, практическая подготовка.

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы. Подготовка докладов предполагается по содержащимся в рабочей программе дисциплины темам.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальная сумма баллов, которую магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта.

16–20 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, активность на практических занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активной работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Баллы	Оценивание по системе «зачтено / незачтено»
100-41	зачтено
40-0	не зачтено