

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.09.2025 11:01:08  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4034b667017080a5b4997c89e2

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

Согласовано  
деканом факультета психологии  
« 11 » 02 2025 г.  
/Кирсанова В.Г./

**Рабочая программа дисциплины**

Тренинг личностного роста

**Направление подготовки**

37.04.01 Психология

**Программа подготовки:**

Психология кризисных ситуаций

**Квалификация**

Магистр

**Форма обучения**

Очно-заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета психологии  
Протокол « 11 » 02 2025 г. № 5  
Председатель УМКом  
/Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой психологии  
труда и психологического  
консультирования  
Протокол от « 20 » 09 2025 г. № 8  
Зав. кафедрой  
/Кутергина И.Г./

Москва  
2025

**Автор-составитель:**

Кондратьева Н.П., кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Тренинг личностного роста» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является элективной дисциплиной (модулем).

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 8  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 14 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 15 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 15 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 15 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Целью освоения дисциплины** является формирование у будущих магистров компетенций, способствующих осознанию собственных личностных особенностей и реализации системы действий по их совершенствованию с учетом специфики предстоящей профессиональной деятельности, готовности и способности к проведению тренинга личностного роста в рамках профессиональной деятельности.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

- 1) формирование у магистрантов теоретических знаний, способствующих ориентировке в методах развития адекватного понимания себя и саморазвития, позволяющих осуществлять подготовку программ тренинга личностного роста;
- 2) совершенствование умений психологического самоизучения и саморазвития личностных проявлений, самообразования и самоорганизации с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- 3) совершенствование умений организовывать работу группы в рамках тренинга личностного роста и руководить его проведением;
- 4) формирование психологической готовности магистрантов к использованию теоретических знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины, в будущей профессиональной деятельности.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценки и аттестации персонала в организации.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, и является элективной дисциплиной (модулем).

Успешное овладение учебным материалом дисциплины основывается на знаниях, приобретенных бакалаврами по дисциплинам «Организация профессиональной деятельности психолога», «Методологические основы психологии», «Информационные и коммуникационные технологии в деятельности психолога», «Психология деятельности в опасной профессии», «Психологическое обеспечение деятельности специалистов в профессиях особого риска» и др.

Дисциплина изучается в сочетании с такими дисциплинами как «Стресс-менеджмент», «Специальные психофизиологические исследования в профессиях особого риска», «Формирование доверия в условиях чрезвычайных и кризисных ситуаций».

Вместе с тем, материал, представляемый в дисциплине, может быть использован магистрами в период прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, а также для дальнейшей практической и научно-исследовательской деятельности психолога.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины:

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очно           |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 36.2           |
| Лекции                                       | 12             |
| Практические занятия                         | 24             |
| из них, в форме практической подготовки      | -              |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            |
| Зачет                                        | 0.2            |
| Самостоятельная работа                       | 28             |
| Контроль                                     | 7.8            |

Форма промежуточной аттестации: зачет в 3 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием                           | Кол-во часов |                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--|
|                                                                                        | Лекции       | Практические занятия |  |
|                                                                                        |              | Общее кол-во         |  |
| <b>Тема 1.</b> Личность и личностный рост                                              | 2            | 6                    |  |
| <b>Тема 2.</b> Общение как условие личностного роста                                   | 2            | 6                    |  |
| <b>Тема 3.</b> Тренинг личностного роста как предмет психологической теории и практики | 4            | 6                    |  |
| <b>Тема 4.</b> Подготовка и организация тренинга личностного роста                     | 4            | 6                    |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                          | 12           | 24                   |  |

##### Тема 1. Личность и личностный рост

Личность и ее понимание в различных психологических концепциях. Свойства личности. Понятие самосознания. Структура самосознания. Я-концепция. Я-образ. Самооценка и уровень притязаний. Развитие личности. Уверенность в себе. Самопознание уровня развития личности, самопринятие, саморазвитие.

## **Тема 2. Общение как условие личностного роста**

Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Средства, каналы и стили общения. Барьеры общения. Техники эмпатического слушания. Обратная связь в общении. Эффективное общение.

## **Тема 3. Тренинг личностного роста как предмет психологической теории и практики**

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

## **Тема 4. Подготовка и организация тренинга личностного роста**

Цели и принципы организации и проведения тренинга. Проблема планирования и составления программы тренинга. Девятишаговая модель подготовки тренинга И.В. Вачкова. Оформление программы тренинга личностного роста. Реализация программы тренинга личностного роста. Анализ тренингового занятия и программы тренинга. Оценка эффективности тренинга личностного роста.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

| <b>Тема</b>                                                                            | <b>Задание на практическую подготовку (психологическая практика)</b>                                                                                               | <b>количество часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Тема 1.</b> Личность и личностный рост                                              | Задание 1. Составление программы личностного роста (саморазвития).                                                                                                 | 6                       |
| <b>Тема 2.</b> Общение как условие личностного роста                                   | Задание 1. Подбор и проведение в группе упражнений, направленных на развитие коммуникативных умений.                                                               | 6                       |
| <b>Тема 3.</b> Тренинг личностного роста как предмет психологической теории и практики | Задание 1. Подготовка авторского конспекта занятия тренинга личностного роста.<br>Задание 2. Проведение микрогруппой занятия тренинга личностного роста с группой. | 6                       |
| <b>Тема 4.</b> Подготовка и организация тренинга личностного роста                     | Задание 1. Подготовка авторской программы тренинга личностного роста.<br>Задание 2. Проведение микрогруппой занятий тренинга личностного роста с группой.          | 6                       |

### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## По очно-заочной форме обучения

| Темы для самостоятельного изучения                                              | Изучаемые вопросы                                                                                                                                          | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                                                        | Методическое обеспечение                            | Формы отчетности                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Тема 1. Личность и личностный рост                                              | Самосознание. «Я-концепция». Уверенность в себе. Программа саморазвития                                                                                    | 4                | Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта | Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация |
| Тема 2. Общение как условие личностного роста                                   | Средства, каналы и стили общения. Барьеры общения. Эффективное общение                                                                                     | 8                | Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта | Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация |
| Тема 3. Тренинг личностного роста как предмет психологической теории и практики | Личность и деятельность ведущего тренинга. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия                                  | 8                | Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта | Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация |
| Тема 4. Подготовка и организация тренинга личностного роста                     | Цели и принципы организации и проведения тренинга. Девятишаговая модель подготовки тренинга И.В. Вачкова. Оценка эффективности тренинга личностного роста. | 8                | Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта | Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация |
| Итого                                                                           |                                                                                                                                                            | 28               |                                                                                                                     |                                                     |                                                       |

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

### 5.1. 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<br>2. Самостоятельная работа |
| СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценки и аттестации персонала в организации.                        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2. 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<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- теоретические основы психологического тренинга; теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста; методические основы организации и осуществления психологического тренинга личностного роста<br><b>Уметь:</b><br>- совершенствовать свой личностный потенциал, осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация                          | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации текста<br>Шкала оценивания презентации |
|                         | Продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- теоретические основы психологического тренинга; теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста; методические основы организации и осуществления психологического тренинга личностного роста<br><b>Уметь:</b>                                                                                                                | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, практическая подготовка | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации текста<br>Шкала оценивания презентации |

|       |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                            | - совершенствовать свой личностный потенциал, осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития<br><b>Владеть:</b><br>- методами и приемами организации работы группы в рамках тренинга личностного роста и руководства его проведением                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                | Шкала оценивания практической подготовки                                                                                                                                       |
| СПК-2 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- структуру личности, характеристики личностного потенциала и личностного роста, особенности общения как условия личностного роста<br><b>Уметь:</b><br>- на основе наблюдения определять особенности личности, оказывать в процессе общения влияние на другого человека                                                                                                                                                                                  | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация                          | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации текста<br>Шкала оценивания презентации                                             |
|       | Продвинутой | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- структуру личности, характеристики личностного потенциала и личностного роста, особенности общения как условия личностного роста<br><b>Уметь:</b><br>- на основе наблюдения определять особенности личности, оказывать в процессе общения влияние на другого человека<br><b>Владеть:</b><br>- 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<br>Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации текста<br>Шкала оценивания презентации<br>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 материала | 2     |

### 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 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                    | Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления | 10    |
|                    | Соответствие содержания теме; правильная                                                         | 7     |

|             |                                                                                                                     |   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Презентация | структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении                                             |   |
|             | 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     |

### 5.3. 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 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.

### **Задания на практическую подготовку (психологическая практика)**

- 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 занятий 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.

#### **5.4. 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.

При проведении зачета учитывается посещаемость студентом лекционных занятий, активность на практических занятиях, выполнение самостоятельной работы, отработка пропущенных по уважительной причине занятий.

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<br>«зачтено / незачтено» |
|--------|------------------------------------------------|
| 100-41 | зачтено                                        |
| 40-0   | не зачтено                                     |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. 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>.
2. 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>.
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>.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Зобков, В. А. Методология личностного развития [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. А. Зобков. – М.: Юрайт, 2023. – 172 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/519726>.
2. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии [Электронный ресурс]: курс лекций / Н. Н. Зюзина. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. – 66 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html>.
3. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Г. И. Марасанов. – 5-е изд. – М.: Когито-Центр, 2019. – 251 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/88390.html>.
4. Методология и технологии психолого-педагогического тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие / составители Ю. В. Варданян [и др.]. – Саранск : МГПУ им. М.Е. Евсевьева, 2021. – 105 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/258893>.
5. Невеев, А. Б. Тренинг в организации [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Б. Невеев. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 256 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1217281>.
6. Обухова, Ю. В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога [Электронный ресурс] / Ю. В. Обухова. – Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. – 124 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/115526.html>.
7. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. – М.: Юрайт, 2023. – 309 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/519077>.
8. Пачина, Н. Н. Основы тренинговой деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. Н. Пачина, С. А. Поздняков. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. – 39 с. – Режим доступа:

<https://www.iprbookshop.ru/88799.html>.

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,**

1. Википедия — свободная энциклопедия. – URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals. – URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал. – URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии. – <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека. – URL: <http://www.twirpx.com/files/>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной

техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.