

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2019 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет психологии
Кафедра начального образования

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 30 » _____ 2019 г.
Начальник управления _____
/М.А. Миненкова /

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » _____ 2019 г. № 10
Председатель _____



Рабочая программа дисциплины

Тренинг личностного роста

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Программа подготовки:

Начального образования

Квалификация

Магистр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета психологии:

Протокол « 24 » _____ 2019 г. № 10
Председатель УМКом _____

/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой начального
образования

Протокол от « 22 » _____ 2019 г. № 10
Зав. кафедрой _____

/М.Б.Зацепина /

Мытищи
2019

Автор-составитель:
Максименко Жанна Александровна
кандидат психологических наук, доцент
Казанцева Дина Борисовна
кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Тренинг личностного роста» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерством науки и высшего образования РФ от «22» февраля 2018 г. № 1 2 6

Дисциплина входит в Блок 1. Дисциплины (модули), относится к части, формируемую участниками образовательных отношений и является обязательной для изучения.

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...	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	24
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	25
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	27

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины.

Целью изучения данной дисциплины является получение студентами знаний и приобретение практических навыков по использованию техник и методов личностного и профессионального саморазвития, а также о возможностях их применения в учебной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- получение представлений о техниках и методах личностного и профессионального саморазвития;
- формирование знаний о возможностях их применения в учебной и профессиональной деятельности;
- расширение профессионального и общекультурного кругозора студентов.

В результате изучения курса студент должен понять перспективы развития и возможности применения техник и методов личностного и профессионального саморазвития в выбранной им сфере деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- техники и методы личностного и профессионального саморазвития;
- возможности их применения в учебной и профессиональной деятельности;
- методы самодиагностики и оценки показателей уровня профессионального и личностного развития;
- способы самоорганизации и построения образовательного маршрута, своей профессиональной карьеры

уметь:

- ориентироваться в методах и техниках личностного и профессионального саморазвития;
- применять на практике навыки работы в тренинговой группе;
- проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития

владеть:

- технологией проектирования траектории своего профессионального роста и личностного развития;
- способами осуществления профессионального самообразования и личностного роста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Тренинг личностного роста» в соответствии с Учебным планом направления 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль «Начальное образование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Для освоения дисциплины «Тренинг личностного роста» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения вопросов педагогики, психологии, планирования и развития карьеры.

Данная дисциплина направлена на формирование компетенций: способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий; способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла; способность осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики; способность проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; способность к преподаванию учебных курсов, дисциплин

(модулей) по образовательным программам в образовательных организациях соответствующего уровня образования.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3	3
Объем дисциплины в часах	108	108
Контактная работа:	22,3	18,3
Лекции	4	4
Практические	14	12
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	4,3	2,3
Предэкзаменационная консультация	4	2
Экзамен	0,3	0,3
Контроль	9,7	9,7
Самостоятельная работа	76	80

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации по очной и заочной формам обучения является экзамен в 1 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Виды тренингов.	2	-		-
Тема 2. Преимущества и ограничения тренинговой работы. Тренинговые правила.	2	-	2	-
Тема 3. Ролевая структура группы. Требования к ведущему тренинговой группы (тренеру)	-	-	4	-
Тема 4. Механизмы тренингового воздействия.	-	-	4	-
Тема 5. Мониторинг и проблема эффективности тренингового воздействия	-	-	4	-
Итого	4	-	14	-

Заочная форма обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Виды тренингов.	2	-		-
Тема 2. Преимущества и ограничения тренинговой работы. Тренинговые правила.	2	-	2	-
Тема 3. Ролевая структура группы. Требования к ведущему тренинговой группы (тренеру)	-	-	4	-
Тема 4. Механизмы тренингового воздействия.	-	-	4	-
Тема 5. Мониторинг и проблема эффективности тренингового воздействия	-	-	2	-
Итого	4	-	12	-

Содержание дисциплины

Тема 1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Виды тренингов.

Тренинг как групповая форма социально-психологической работы. Виды тренинговых групп. Тренинговые парадигмы. Основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение. Сравнение различных форм групповой психологической работы. Специфика тренингов личностного роста.

Тема 2. Преимущества и ограничения тренинговой работы. Тренинговые правила.

Цели и задачи тренинга личностного роста. Основные парадигмы тренинга. Преимущества и ограничения работы тренинговой группы. Принципы создания психологически безопасной развивающей тренинговой среды и поведение участников.

Основные правила, принятые в группах тренинга личностного роста. Проблемы соблюдения правил участниками тренинговой группы.

Тема 3. Ролевая структура группы. Требования к ведущему тренинговой группы (тренеру).

Формирование состава и структуры группы. Гомохронные и гетерохронные группы. Количественный и качественный состав группы. Возрастной, гендерный, статусный состав группы. Образовательный уровень, этническая и религиозная принадлежность. Другие социально-психологические характеристики участников тренинговой группы.

Принципы создания среды тренинга и поведения участников. Формирование состава и структуры группы.

Разработка тренинговой программы. Ролевая структура группы.

Личностные характеристики и профессиональные компетенции ведущего тренинговой группы (тренера).

Тема 4. Механизмы тренингового воздействия

Помощь в исследовании и решении психологических проблем участников, улучшение социально-психического здоровья, изучение психологических основ общения, развития

самосознания с целью самоизменения и коррекции поведения, содействие личностному росту и саморазвитию участников тренинговой группы.

Принцип системной детерминации. Принцип реалистичности. Принцип избыточности. Принципы поведения участников. Принцип активности. Принцип исследовательской позиции. Принцип объективации. Субъект-субъектное отношение. Принцип искренности. Принцип «здесь и сейчас». Этические принципы. Организационные принципы.

Тема 5. Мониторинг и проблема эффективности тренингового воздействия

Установки и ожидания участников. Благоприятная и неблагоприятная установки человека на работу в тренинговой группе. Ожидание новых ощущений и быстрых изменений. Понятия «групповая сплоченность» и «групповое напряжение». Источники группового напряжения.

Конструктивная обратная связь. Условия обратной связи в групповой работе. Оказание эмоциональной поддержки участникам.

Интерпретация. Структурирование работы. Способы изучения тренингового воздействия.

Психологическое тестирование. Субъективные отчеты участников. Анализ дневников участников. Анкеты. Проблема эффективности тренинга. Эффекты личностного тренинга: самодиагностика и самопознание, коррекционный и психотерапевтический эффект, повышение внимания к эмоциональной стороне общения и жизни, обращение к «другим», развитие коммуникативных навыков, развитие способности «диагностировать» партнера, развитие гуманистической установки на партнера по взаимодействию.

3.3. Тематический план практических занятий по дисциплине

Тема 1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Виды тренингов.

ПЗ № 1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Виды тренингов.

Контрольные вопросы:

1. В чем специфика тренинговой работы?
2. Какие другие формы социально-психологической работы с группой вы знаете?
3. Перечислите виды тренинговых групп.
4. Назовите известные вам тренинговые парадигмы.
5. Опишите основное содержание понятий: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение.
6. Проведите сравнение различных форм групповой психологической работы.
7. В чем заключается специфика тренингов личностного роста?

Тема 2. Преимущества и ограничения тренинговой работы. Тренинговые правила.

ПЗ № 2. Преимущества и ограничения тренинговой работы. Тренинговые правила.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключаются цели и задачи тренинга личностного роста?
2. Назовите преимущества тренинга личностного роста.
3. Перечислите ограничения тренинга личностного роста.
4. Назовите основные парадигмы тренинга.
5. Перечислите и объясните принципы создания психологически безопасной развивающей тренинговой среды.
6. Какие основные правила приняты в группах тренинга личностного роста?
7. В чем заключается проблема соблюдения правил участниками тренинговой группы?

Тема 3. Ролевая структура группы. Требования к ведущему тренинговой группы (тренеру).

ПЗ № 3. Ролевая структура группы. Требования к ведущему тренинговой группы (тренеру).

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные требования к формированию состава и структуры тренинговой группы.
2. Что такое гомохронная тренинговая группа?
3. Что такое гетерохронная тренинговая группа?
4. Сравните гомохронную и гетерохронную тренинговые группы по степени эффективности их работы
5. Охарактеризуйте количественный и качественный состав группы тренинга личностного роста.
6. Какие социально-психологические характеристики участников группы могут оказывать воздействие на эффективность работы группы?
7. Основные этапы разработки тренинговой программы.
8. Что такое «ролевая структура группы»?
9. Какие требования предъявляются к личностным характеристикам и профессиональным компетенция тренера?

Тема 4. Механизмы тренингового воздействия.

ПЗ № 4. Механизмы тренингового воздействия.

Контрольные вопросы:

1. Какова роль тренера и участников тренинговой группы в исследовании и решении психологических проблем ее участников?
2. Механизмы улучшения социально-психического здоровья участников групп тренингов личностного роста.
3. Как в процессе тренинговой работы происходит развития самосознания?
4. Как тренинг содействует личностному росту и саморазвитию участников тренинговой группы?
5. Перечислите основные принципы работы тренинговой группы.
6. Что означают: принцип системной детерминации, принцип реалистичности, принцип активности, принцип объективации, принцип «здесь и сейчас»?
7. Назовите этические принципы тренинга личностного роста.
8. Назовите организационные принципы тренинга личностного роста.

Тема 5. Мониторинг и проблема эффективности тренингового воздействия.

ПЗ № 5. Мониторинг и проблема эффективности тренингового воздействия.

Контрольные вопросы:

1. Опишите благоприятные и неблагоприятные установки человека на работу в тренинговой группе.
2. Содержание понятий «групповая сплоченность» и «групповое напряжение».
3. Каковы источники группового напряжения?
4. Что такое «конструктивная обратная связь»?
5. Назовите методы структурирования работы тренинговой группы.
6. Перечислите и объясните способы оценки эффективности тренинговой работы.
7. В чем заключается проблема эффективности тренинга.
8. Назовите основные эффекты тренинга личностного роста для его участников.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Виды тренингов.	Виды тренинговых групп. Тренинговые парадигмы. Сравнение различных форм групповой психологической работы.	14/16	Подбор материалов из списка литературы, в библиотеках и сети Интернет, в читальном зале, анализ литературы по теме	Учебная программа, литература по теме.	Тезисы по теме, доклады, рефераты.
2. Преимущества и ограничения тренинговой работы. Тренинговые правила.	Основные парадигмы тренинга. Преимущества и ограничения работы тренинговой группы. Принципы создания психологически безопасной развивающей тренинговой среды и поведение участников.	16/15	Подбор материалов из списка литературы, в библиотеках и сети Интернет, в читальном зале, анализ литературы по теме	Учебная программа, литература по теме	Конспект Тезисы Реферат Устный опрос
3. Ролевая структура группы. Требования к ведущему тренинговой группы (тренеру).	Возрастной, гендерный, статусный состав группы. Образовательный уровень, этническая и религиозная принадлежность. Другие социально-психологические характеристики участников тренинговой группы. Разработка тренинговой программы. Ролевая структура группы.	16/16	Подбор материалов из списка литературы, в библиотеках и сети Интернет, в читальном зале, анализ литературы по теме	Учебная программа, литература по теме.	Выполнение письменных заданий по теме, доклады и презентации, конспекты первоисточников, рефераты.
4. Механизмы тренингового воздействия	Принцип системной детерминации. Принцип реалистичности. Принцип избыточности. Принципы поведения участников. Принцип активности. Принцип исследовательской позиции. Принцип объективации. Субъект-субъектное отношение. Принцип искренности. Принцип «здесь и сейчас». Этические принципы. Организационные принципы.	14/15	Подбор материалов из списка литературы, в библиотеках и сети Интернет, в читальном зале, анализ литературы по теме	Учебная программа, литература по теме.	Рефераты, доклады и презентации, конспекты первоисточников, дискуссии.

5. Мониторинг и проблема эффективности тренингового воздействия	Понятия «групповая сплоченность» и «групповое напряжение». Источники группового напряжения. Конструктивная обратная связь. Условия обратной связи в групповой работе. Оказание эмоциональной поддержки участникам. Интерпретация. Структурирование работы. Способы изучения тренингового воздействия. Психологическое тестирование. Субъективные отчеты участников. Анализ дневников участников. Анкеты. Проблема эффективности тренинга.	16/20	Подбор материалов из списка литературы, в библиотеках и сети Интернет, в читальном зале, анализ литературы по теме	Учебная программа, литература по теме.	Конспект Тезисы Реферат Устный опрос
---	---	-------	--	--	---

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-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1. Работа на учебных занятиях: Тема 2, 3 - практическая работа (участие в тренинговых упражнениях) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - выполнение презентаций. - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течение изучения всего курса. 3. Участие в научно-исследовательской работе: - оформление сообщений на основе анализа литературы по тематике курса. Работа на учебных занятиях (практические занятия).
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	1. Работа на учебных занятиях: Тема 4, 5 - практическая работа (участие в тренинговых упражнениях) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - подготовка к тестированиям. - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течение изучения всего курса. 3. Участие в научно-исследовательской работе: - оформление докладов на основе анализа литературы по тематике курса. Работа на учебных занятиях (практические занятия).

ДПК-2 Способен к преподаванию учебных курсов, дисциплин (модулей) по образовательным программам в образовательных организациях соответствующего уровня образования	1. Работа на учебных занятиях: Тема 3, 5 - практическая работа (участие в тренинговых упражнениях) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - подготовка к тестированиям. - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течение изучения всего курса. 3. Участие в научно-исследовательской работе: - оформление докладов на основе анализа литературы по тематике курса. Работа на учебных занятиях (практические занятия).
--	---

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-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях: Тема 2, 3, 4, 5 - практическая работа (участие в тренинговых упражнениях) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - выполнение презентаций. - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течении изучения всего курса.	знать: - цели и задачи тренинга личностного роста - основные парадигмы тренинга; - преимущества и ограничения работы тренинговой группы. уметь: - формировать состав и структуру группы; - осуществлять количественный и качественный состав группы; - применять принципы создания среды тренинга и поведения участников	Наличие конспекта, выполненного по требованиям; Наличие словаря терминов; Сообщение; Выполнение презентации; Работа на практических занятиях экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях: Тема 2, 3, 4, 5 - практическая работа (участие в тренинговой работе) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - выполнение презентаций. - составление словаря ключевых терминов по	знать: - цели и задачи тренинга личностного роста; - основные парадигмы тренинга; - преимущества и ограничения работы тренинговой группы - принципы работы группы: принцип системной детерминации, принцип реалистичности, принцип избыточности, принципы поведения участников, принцип активности,	Участие в работе тренинговой группы; Наличие конспекта, выполненного	61-100

		всем темам в течении изучения всего курса. 3. Участие в научно-исследовательской работе: - оформление доклада на основе анализа литературы по тематике курса. Работа на учебных занятиях (практические занятия)	принцип исследовательской позиции, принцип объективации, субъект-субъектное отношение, принцип искренности, принцип «здесь и сейчас». - этические принципы. - организационные принципы. - методы оценки эффективности тренингового воздействия. уметь: - формировать состав и структуру группы; - осуществлять количественный и качественный состав группы; - применять принципы создания среды тренинга и поведения участников; - определять установки и ожидания участников; - формировать условия обратной связи в групповой работе - оказывать эмоциональную поддержку участникам. владеть: - способами предоставления конструктивной обратной связи; - методами анализа дневников и анкет участников	о по требованиям; Наличие словаря терминов; сообщение; участие в дискуссии экзамен	
--	--	---	--	--	--

УК-2	пороговый	1. Работа на учебных занятиях: Тема 1, 2, 4, 5 - практическая работа (участие в работе тренинговой группы) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - подготовка к тестированиям. - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течении изучения всего курса.	знать: - виды тренинговых групп; - основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение; - цели и задачи тренинга личностного роста; уметь: - сравнивать различные формы групповой психологической работы; - формировать состав и структуру группы	Наличие словаря терминов; Доклад; Письменная работа; Работа на практических занятиях экзамен	41-60
	продвинутый	1. Работа на учебных занятиях: Тема 1, 2, 4, 5 - практическая работа (участие в дискуссии) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течении изучения всего курса. 3. Участие в научно-исследовательской работе: - оформление доклада на основе анализа литературы по тематике курса. Работа на учебных занятиях (практические занятия).	знать: - виды тренинговых групп; - основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение; - цели и задачи тренинга личностного роста; - основные парадигмы тренинга; - преимущества и ограничения работы тренинговой группы; уметь: - сравнивать различные формы групповой психологической работы; - формировать состав и структуру группы; - осуществлять количественный и качественный состав группы; владеть: - способами предоставления конструктивной обратной связи	Наличие словаря терминов; Доклад; Письменная работа; Работа на практических занятиях; Выступление с докладом экзамен	61-100

ДПК-2	пороговы й	1. Работа на учебных занятиях: Тема 1, 2, 4, 5 - практическая работа (участие в работе тренинговой группы) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - подготовка к тестированиям. - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течении изучения всего курса.	знать: - виды тренинговых групп; - основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение; - цели и задачи тренинга личностного роста; - основные парадигмы тренинга; - преимущества и ограничения работы тренинговой группы. уметь: - сравнивать различные формы групповой психологической работы; - формировать состав и структуру группы; - осуществлять количественный и качественный состав группы; - применять принципы создания среды тренинга и поведения участников	Наличие словаря терминов; Доклад; Письменная работа; Работа на практических занятиях экзамен	41-60
-------	---------------	---	--	--	-------

продвину тый	1. Работа на учебных занятиях: Тема 1, 2, 4, 5 - практическая работа (участие в дискуссии) 2. Самостоятельная работа: - конспекты первоисточников - составление словаря ключевых терминов по всем темам в течении изучения всего курса. 3. Участие в научно-исследовательской работе: - оформление доклада на основе анализа литературы по тематике курса. Работа на учебных занятиях (практические занятия).	знать: - виды тренинговых групп; - основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение; - цели и задачи тренинга личностного роста; - основные парадигмы тренинга; - преимущества и ограничения работы тренинговой группы; - основные правила, принятые в группах тренинга личностного роста уметь: - сравнивать различные формы групповой психологической работы; - формировать состав и структуру группы; - осуществлять количественный и качественный состав группы; - применять принципы создания среды тренинга и поведения участников; - разрабатывать тренинговую программу владеть: - способами предоставления конструктивной обратной связи; - методами анализа дневников и анкет участников	Наличие словаря терминов; Доклад; Письменная работа; Работа на практических занятиях; Выступление с докладом экзамен	61-100
-----------------	--	---	--	--------

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 вопросы для выполнения письменной работы

Тема «Виды тренингов»

1. Перечислите виды тренинговых групп.
2. Назовите известные вам тренинговые парадигмы.
3. Проведите сравнение различных форм групповой психологической работы.
4. Опишите основное содержание понятий: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение.

Тема «Принципы создания среды тренинга и поведения участников».

1. Назовите количественные характеристики группы: минимальный и максимальный количественный состав группы.
2. Зависимость количества участников группы от степени межличностного общения.
3. Качественный состав группы: возрастной, гендерный, статусный состав группы, образовательный уровень, этническая и религиозная принадлежность.
4. Виды групп. Тренинговые группы с точки зрения целей. Тренинговые группы с точки зрения способов реализации целей. Тренинговые группы различного теоретического обоснования.

Тема «Разработка тренинговой программы»

1. Структура и основные принципы создания программы.
2. Тематика, цель, задачи.
3. Методологическая и теоретическая основа тренинга.
4. Контингент участников.
5. Средства, используемые в работе.
6. Временная организация. Решение других организационных вопросов.
7. Формы промежуточного и окончательного контроля.
8. Принцип построения отдельного дня тренинга.
9. Факторы, от которых зависит конкретный день тренинга.
10. Структура отдельного дня тренинга.
11. Подготовка к работе.
12. Позиция ведущего.
13. Определение типа работы.
14. Изучение группы.
15. Определение целей ведущего и участников.
16. Словарь, используемый в работе с группой.
17. Установки и ожидания участников. Благоприятная и неблагоприятная установки человека на работу в тренинговой группе.

Примерная тематика реферативных работ

1. История возникновения и развития тренингов личностного роста: гештальт-подход, групп-аналитический подход, транзактный анализ в группе, психодраматический и телесно-ориентированный подходы.
2. Принципы построения отдельного дня тренинга.
3. Принципы тренингов личностного роста: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.
4. Основные правила работы в группе. Заключение контракта в группе.
5. Ролевая структура группы: роли участников, виды ролевых структур.
6. Основные механизмы тренингового воздействия, две линии развития тренинговой группы.
7. Методы отслеживания социодинамических процессов в группе.
8. Анализ способов изучения тренингового воздействия Основные подходы к стандартному ролевому набору группы (постоянство или динамика ролей в разных группах).
9. Методологическая и теоретическая основа тренинга.
10. Тренинг, как создание условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими решения своих проблем
11. Развитие самосознания с целью личностного развития и коррекции поведения в тренинге

Примерные темы для презентации

1. Распределение ролей. Идеальная модель развития группы.
2. Основные подходы к стандартному ролевому набору группы (постоянство или динамика ролей в разных группах).
3. Авторитарный, демократический, попустительский стили работы с группой. Основные ошибки ведущего группы.
4. Позиция ведущего. Определение целей ведущего и участников
5. Средства, используемые в работе тренинга личностного роста
6. Организационные принципы тренинговой работы.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы.
2. Соотношение понятий групповая психотерапия, групповое психологическое обучение и тренинг личностного роста.
3. Преимущества групповой психологической работы. Цели и задачи ТЛР.
4. Ограничения групповой психологической работы. Основные тренинговые парадигмы.
5. История возникновения и развития ТЛР: гештальт-подход, групп-аналитический подход, транзактный анализ в группе, психодраматический и телесно-ориентированный подходы.
6. Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы.
7. Принципы построения отдельного дня тренинга.
8. Принципы ТЛР: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.
9. Основные правила работы в группе. Заключение контракта в группе.
10. Принцип целесообразности при формировании тренинговой группы, установки и 17 ожидания участников.
11. Количественный состав группы и виды групп.
12. Качественный состав тренинговой группы, соотношение гомогенности и гетерогенности.
13. Методы отбора участников и формирования группы.
14. Ролевая структура группы: роли участников, виды ролевых структур.
15. Основные механизмы тренингового воздействия, две линии развития тренинговой группы.
16. Групповая динамика и основные стадии развития группы.
17. Обратная связь и ее значение в тренинге личностного роста.
18. Групповая сплоченность и групповое напряжение.
19. Методы отслеживания социодинамических процессов в группе.
20. Требования, предъявляемые к ведущему группы.
21. Способы изучения тренингового воздействия. Проблема эффективности тренинг

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

Оценивание степени освоения обучающимися дисциплины осуществляется на основе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов МГОУ», утвержденного решением Ученого совета МГОУ от 20 февраля 2012 г. протокол № 4.

Сопоставимость рейтинговых показателей студента по разным дисциплинам и балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов обеспечивается принятием единого механизма оценки знаний студентов, выраженного в баллах, согласно которому 100 баллов - это полное усвоение знаний по учебной дисциплине, соответствующее требованиям учебной программы.

Максимальный результат, который может быть достигнут студентом – 100 баллов.

Распределение баллов по видам работ

Вид работы	Кол-во баллов (максимальное значение)
Конспект	до 10 баллов
Реферат	до 20 баллов
Презентация	до 10 баллов
Ментальная карта	до 20 баллов
Контрольная работа	до 10 баллов
Тест	до 10 баллов
Экзамен	до 20 баллов

Написание конспекта оценивается

В качестве оценки используется следующие критерии:

8–10 баллов. В содержании конспекта соблюдена логика изложения вопроса темы; материал изложен в полном объеме; выделены ключевые моменты вопроса, материал изложен понятным языком; приведены примеры, иллюстрирующие ключевые моменты темы.

4–7 баллов. В содержании конспекта не соблюден литературный стиль изложения, прослеживается неясность и нечеткость изложения, иллюстрационные примеры приведены не в полном объеме.

0–3 балла. Конспект составлен небрежно и неграмотно, имеются нарушения логики изложения материала темы, не приведены иллюстрационные примеры, не выделены ключевые моменты темы.

Написание реферата оценивается

В качестве оценки используется следующие критерии:

17–20 баллов. Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

14–16 баллов. Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, 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.

6–13 баллов. Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла. Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, база источников исследования является недостаточной для решения

поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.

Презентация оценивается

В качестве оценки используется следующие критерии:

8–10 баллов – содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

5–7 баллов – содержание презентации недостаточно полно раскрывает цели и задачи темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения науки, 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.

3–4 баллов – содержание презентации не отражает особенности проблематики избранной темы, не соответствует полностью поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения методологической науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–2 балла – работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, база источников работы является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.

Контрольная работа оценивается

В качестве оценки используется следующие критерии:

8–10 баллов. Контрольная работа характеризуется тем, что студент полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и литературными источниками; изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию; правильно привел примеры в соответствии с заявленной в вопросе темой и показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания; продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

5–7 баллов. Контрольная работа характеризуется тем, что в изложении ответа допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов либо в выкладках.

3–4 баллов. Контрольная работа характеризуется тем, что неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии; ученик не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме;

0–2 баллов. При изложении теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных знаний в области изучаемой дисциплины.

Ментальная карта оценивается:

Параметры для оценки ментальной карты	Количество баллов за параметр
Соответствие выбранной теме	2
Полнота изложения материала	2
Отсутствие фактических ошибок по заданной теме	2
Продуманность и завершенность работы	2
Оформление работы в едином стиле и в соответствии с эстетическим требованиям	2
Оптимальность цветового решения работы	2
Сбалансированность использования изображений	2
Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок	2
Уровень наглядности работы с помощью возможностей используемого ресурса	2
Увеличение функциональности работы с помощью гиперссылок	2

Тест оценивается

В качестве оценки используется следующие критерии:

Критерии, используемые при оценивании ответов на тестовые задания

Количество правильных ответов	Отметка	Количество баллов
17-20	отлично	8–10
16-13	хорошо	6–7
12-10	удовлетворительно	3–5
9-0	неудовлетворительно	0–2

Экзамен

В качестве оценки используются следующие критерии:

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

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, аргументированно и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения. *Отлично - 5 баллов.*

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие 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, аргументированно и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. *Хорошо - 4 балла..*

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. *Удовлетворительно - 3 балла.*

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины. *Неудовлетворительно - 2 балла.*

Итоговая оценка

Знания, умения и навыки студентов оцениваются по пятибалльной системе.

Оценка по 5-балльной системе экзамена		Оценка по 100-балльной системе
5	Отлично	81 – 100
4	Хорошо	61 – 80
3	Удовлетворительно	41 – 60
2	Неудовлетворительно	21 – 40
1	необходимо повторное изучение	0 – 20

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Кашапов М.М., Башкин М.В. Психология конфликтной компетентности [Текст] / М.М. Кашапов, М.В. Башкин. - М.: Юрайт, 2017. - 147 с.
2. Садовская В.С., Ремизов В.А. Основы коммуникативной культуры. Психология общения. [Текст]: Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В.С. Садовская, В.А. Ремизов. - М.: Юрайт, 2017. - 208 с.
3. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Социальная психология [Текст]: учебник для вузов / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – М.: КНОРУС. – 2018. – 336 с.

6.2.Дополнительная литература:

1. Волков Б.С. Конфликтология (для бакалавров) /под ред. Волкова Н.В. [Текст]: учебник для вузов / Б.С. Волков - М.: КНОРУС, 2016. - 360 с.
2. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. [Текст]: учебник для вузов / С.В. Гиппиус. - СПб.: Планета Музыки, 2017. - 304 с.
3. Дудин М.Н., Лясников Н.В., Фролова Е.Е. Самоменеджмент [Текст]: учебник для вузов / М.Н. Дудин, Н.В. Лясников, Е.Е. Фролова. - М.: РУСАИНС, 2017. – 208 с.
4. Кипнис М. Актерский тренинг. Драма. Импровизация. Дилемма. Мастер-класс. [Текст]: учебник для вузов / М. Кипнис. - СПб.: Планета Музыки. – 2016. – 320 с.
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2011.
6. Общая психологи // Под ред. Б.С. Братуся. В 7 т. – М.: Академия, 2005 – 2009.
7. Панфилова А.П. Тренинг педагогического общения. [Текст]: учебник для вузов – М.: Академия. 2008. – 336 с.
8. Педагогическая психология: Учебное пособие /Под ред. И.Ю. Кулагиной. –
9. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д.М. Рамендик. – М.: Юрайт. 2017. - 179 с.
10. Романин А.Н. Основы психотерапии. [Текст]: учебник для вузов / А.Н. Романин - М.: КНОРУС, 2016. – 680 с.

6.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://window.edu.ru/> Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»
4. [tp://values-educ.ru/](http://values-educ.ru/) Новые ценности образования".
5. <http://www.eurekanet.ru/> Инновационная образовательная сеть «Эврика».
7. <http://vestnik.edu.ru/> Журнал "Вестник образования".
8. <http://www.vestniknews.ru> Вестник образования России.
9. www.vovr.ru Высшее образование в России
10. <http://минобрнауки.рф/новости/2712>

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Проверка и оценка знаний, умений, навыков осуществляется в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации студентов.

Текущая проверка и оценка проводится в рамках учебных занятий по курсу: по итогам участия в практических и лабораторных занятиях, по качеству выполнения внеаудиторных заданий, по итогам тестирования в контексте восприятия содержания лекций.

Промежуточная проверка и оценка проводится по итогам изучения отдельных тем курса. Аттестацию осуществляет ведущий преподаватель, ответственный за организацию курса. Учитывается качество выполненных студентами рефератов и контрольных работ.

Итоговая проверка и оценка осуществляется по окончании семестра в форме экзамена. Экзаменационная отметка учитывает результаты текущего и промежуточного контроля. Студенты информируются о методике контроля и оценке знаний в начале курса и каждого семестра. Студент не может претендовать на самый высший балл, если результаты текущего и промежуточного контроля были неудовлетворительными.

1. Методические рекомендации к выполнению самостоятельной работы.

При самостоятельном изучении дисциплины особое внимание необходимо обратить на систему терминов – тезаурус. Понятийный тезаурус психологической науки – это основа, каркас, на котором зиждется вся психология. Терминология психологической науки сложна и многообразна, поэтому часто подменяется житейской терминологией. Исходя из этого, при самостоятельной подготовке студентов необходимо предусмотреть специальную работу с терминологией, предполагающую работу с этимологией терминов, а также, выявление различий у сходных терминов (чувствительность – чувства, рефлексия – рефлекс). Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение рекомендованной литературы по вопросам, раскрывающим содержание каждой темы, а также выполнение заданий, помещенных после описания занятий по темам. Студентам рекомендуется готовить тематические доклады и сообщения по темам рефератов, предложенных к каждому разделу.

2. Методические рекомендации по написанию рефератов.

При написании рефератов необходимо выделить проблему обсуждения, составить план реферата, выделить смысловые части обсуждаемой проблемы по каждому пункту плана реферата, подобрать литературу. Для подбора литературы необходимо пользоваться списком дополнительной литературы и списком литературы, рекомендуемой для углубленного изучения курса, а также Интернет-ресурсами.

Оформление реферата:

Объем реферата 4-6 страниц. Текст набирается с абзацами с отступом 1,25 см (красная строка); межстрочный интервал – одинарный; шрифт — Times New Roman и размер шрифта 14.

Структура реферата:

- план;
- основное содержание реферата;
- выводы;

- список использованной литературы.

3. Методические рекомендации по работе с первоисточниками.

Статьи, монографии прочитать, выделив наиболее существенные положения и мысли автора. Кратко законспектировать выделенные положения, (возможно в свободной форме, перефразируя мысли автора). Объем конспекта для статьи – 2-3 страницы, для монографии – 15-30 страниц.

4. Формы контроля к выполнению самостоятельной работы.

Контроль за проделанной самостоятельно работой студента осуществляется в ходе *семинарских и лабораторных занятий*:

- студент должен быть готов к коллективному обсуждению учебного материала на основе прочитанной научной литературы в рамках семинарских занятий;
- студенты выступают с тематическими докладами и сообщениями по темам рефератов, предложенных к каждому разделу;
- проверка конспектов и рефератов;
- оценивается готовность студента провести в качестве ведущего тренинговое упражнение.

8.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Пакет Microsoft Office (создание текстовых документов, работа с электронными таблицами, создание мультимедийных презентаций, работы с базами данных в Access, разработка печатных публикаций – буклетов, визитных карточек и т.д. в Publisher).

- программа для осуществления математико-статистической обработки эмпирических данных – SPSS (версия 11.5) – нелицензионная.

- Internet, электронная почта. Используются студентами для поиска информации в рамках СРС и НИРС.

- для просмотра обучающих видеофильмов и аудиоматериалов – проигрыватель Microsoft Windows Media.

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации дисциплины (в соответствии с ООП бакалавриата) включает в себя:

Лекционная мультимедийная аудитория (ауд.527):

13 рабочих мест обучаемого, в комплекте каждого из которых находится

- Системный блок в составе: Intel Pentium Dual-Core E 5400 2.7GHz/800 2mb LGA775/ Матплата GIGABYTE GA-G41M-ES2L LGA775 Matx/ O3Y KINGSTON DDR2 2048MB 800MHz/Жесткий диск WD 320 GB SATA2 7200 16MB/Опт.привод DVD+RW SATA Blak/ корпус Foxconn FOC-TLM-566

- Монитор ViewSonic VA1932w 19"

- Клавиатура Genius KB-110(USB), black, color box

- Мышь Genius Xscroll Optical Black USB

- ИИБ APC Black UPS CS 350 (BK350EI)

- Веб-камера Logitech Webcam HD Pro C310, 5MP, 1280x720, Rtl

- Колонки Genius SP-S120 (2W RMS)

- Гарнитура Logitech Headset PC 120, Stereo

Одно рабочее место преподавателя в комплекте, которого находится

- Системный блок Team Office b362 в составе: Intel Core 2 Duo E7500 2,93 GHz/1066 3Mb LGA775/ Матплата IntelDQ45CB DDR2 LGA775 Matx/ O3Y KINGSTON DDR2 2048MB

800MHz/Жесткий диск Seagate 320 GB SATA2 7200 32MB/Опт.привод NEC AD-7240S-OB DVD+/- RW SATA BI

- Монитор LSD Samsung 19"SM 923 NW NKBD/KBDH,bleack Round Simple (1440 x 900, 300, 1000:1 170h/160v,5ms,TCO'03)

- Клавиатура Genius sLIMsTAR 310 PS/26 black

- МышьGenius Netcroll 110 Optical Black USB

- Программное обеспечение Windows XP Professional service Pack3 Russian1pk DSP OEI

CD

- Комплект ПО Office Basic 2007,OEM

Лекционная мультимедийная аудитория (ауд. 603):

- Сервер Team Office b362 в составе : Адаптер сетевой pci 10/100/1000Mbps (32,бит)/ЦПУ INTEL Core 2 DUO E7500 2.93GHz/1066 3mb LGA775/ матплата INTEL DQ45CB DDR2 LGA775 Matx/O3Y KINGSTON DDR2 2048MB 800MHz x2/жесткий диск WD 320GB SATA2 7200 16MB x2/Опт - 1 шт.

- Монитор LCD Aser 17" V173AB,Black (1280x1024, 300,7000:1,5ms,170h/160v) - 1 шт.

- Клавиатура Genius KB-06X2(PS/2), brown box - 1шт

- ИПБipronBack Comfo Pro 800 Blac(800VA) - 1 шт.

- Носители информации OfficeProPlus 2010 32bitx64 RUS DiskKit mvl dvd -1 шт.

- Установочный диск WinPro 7 32bit RUS DiskKit MVL DVD - 1 шт.

- Коммутатор D-Link DGS-1024D/GE - 1 шт.

- Экран Progetca Compact Electrol 228x300 cm (143") Matte White S с эл/приводом 4:3 - 1 шт.

- Проектор Epson EB-825H - 1 шт.

- Интерактивная доска Elite Panaboard UB-T781 - 1 шт.

- Напольная стойка для Elite Panaboard - 1 шт.

а) рабочая учебная программа по дисциплине «Тренинг личностного роста» / Составитель: Ж.А. Максименко. – М.: МГОУ, 2018.

б) учебники, учебные пособия, монографии, журналы по проблематике дисциплины, законодательные акты (см. список литературы).