

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономико-правового и
психолого-педагогического образования
_____ / О.Е. Баланчук

Протокол заседания Совета факультета
экономико-правового и психолого-
педагогического образования

№ 2 « 30 » 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Тренинг личностно-профессионального роста

образовательная программа

(наименование)

37.03.01 Психология.

Социальная психология

форма обучения

очно-заочная

Йошкар-Ола, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	9
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	10
Приложение к РПУД.....	14

1. Пояснительная записка

Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – усвоение основных положений теории и практики проведения тренингов личностно-профессионального роста, освоение принципов подготовки, проведения и оценки эффективности проведения тренингов.

Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Тренинг личностно-профессионального роста» относится к факультативным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология. Социальная психология.

Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-3. Способен оказывать психологическую помощь и организовывать психологическое сопровождение социальных групп и отдельных лиц, оказавшихся в кризисных ситуациях.	ПК-3.1. Использует различные технологии для реализации психологической помощи и оценивает их эффективность.	Знать: различные технологии для реализации психологической помощи и способы их оценки Уметь: применять различные технологии для реализации психологической помощи Владеть: технологиями для реализации психологической помощи
	ПК-3.2. Разрабатывает различные формы психологического сопровождения в соответствии с конкретной задачей и оценивает их эффективность.	Знать: различные техники и формы психологического сопровождения Уметь: разрабатывать различные формы психологического сопровождения в соответствии с конкретной задачей и оценивать их эффективность Владеть: различными техниками и формами психологического сопровождения
	ПК-3.3. Разрабатывает различные формы групповой работы и оценивает эффективность их реализации в соответствии с решаемой задачей.	Знать: различные техники и формы групповой работы Уметь: разрабатывать различные формы групповой работы в соответствии с конкретной задачей и оценивать их эффективность Владеть: различными техниками и

		формами групповой работы
--	--	--------------------------

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся: устный опрос, тест.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 16 ч., самостоятельная работа обучающихся 92 ч., 4 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера. Профилактика эмоционального сгорания тренера	18	-	4			14
2	Тема 2. Групповая динамика в тренинговой группе	18	-	2			16
3	Тема 3. Структурные характеристики тренинга личностно-профессионального роста	18	-	2			16
4	Тема 4. Конструирование и подготовка тренинга	18	-	4			14
5	Тема 5. Групповые методы и методические средства	18	-	2			16
6	Тема 6. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила тренинга личностно-профессионального роста	18	-	2			16
	зачет						
	итого:	108	-	16			92

3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера. Профилактика эмоционального сгорания тренера	<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Специфика тренинговой формы работы. История психологического тренинга. Основные направления развития групповых методов психологической работы. Тренинговая группа как психологическое зеркало. Факторы личностного развития в тренинге.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Этические принципы в тренинге. Этические требования к поведению тренера. Требование конфиденциальности. Запрет на двойные отношения. Понятие контракта. Участники контракта. Требования профессиональной компетентности.</p>
2	Тема 2. Групповая динамика в тренинговой группе	<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Фазы развития тренинговой группы. Групповые роли и феномены. Групповая сплоченность и напряженность.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Групповое давление и конформность. Нормы и нормобразование. Принятие групповых решений.</p>
3	Тема 3. Структурные характеристики тренинга личностно-профессионального роста	<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Цели и задачи тренинга. Общие принципы тренинга. Роль и функции ведущего тренинга. Работа ведущего в группе.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Личностные особенности тренера. Стили ведения группой. Ко-тренерство.</p>
4	Тема 4. Конструирование и подготовка тренинга	<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Этапы построения работы в тренинге: диагностика в тренинге, построение модели тренинга, модификация поведения участников. Подготовка тренинга. Формы организации тренинговых занятий. Планирование программы тренинга. Особенности подбора упражнений</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Основные принципы и правила разработки тренинга личностно-профессионального роста. Индивидуальные задания по разработке программы адапционного тренинга для разных категорий лиц (аннотация программы, SWOT-анализ, постановка цели, задач, планирование этапов, обоснование выбора психотехник и оценки «возврата вложений») Презентация аннотации и</p>

		схемы программы тренинга.
5	Тема 5. Групповые методы и методические средства	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Диагностически процедуры в тренинге, их цели. Информирование участников.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Психогимнастические упражнения, ролевые игры, психодраматические приемы, групповая дискуссия, мозговой штурм, анализ ситуаций, психогимнастика, проективное рисование.
6	Тема 6. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила тренинга лично-профессионального роста	Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Проведение процедуры знакомств. Работа с ожиданиями. Формирование норм и правил в группе. Инструкции к упражнениям.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Завершение процедур. Обсуждение. Организация дискуссии. Работа с принудительно образованными группами. Использование видеосъемки. Технические средства в тренинге.

Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	20
Проработка конспекта лекций	20
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	20
Проработка учебного материала	32
Написание докладов и рефератов	-
Решение отдельных задач	-

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518623>.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478>.

Дополнительная литература

3. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519077>.

4. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для вузов / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511065>.

5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб.215</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License), Kaspersky Endpoint Security (Лицензия №17E0-171117-092646-487-711, договор №Tr000171440 от 17.07.2017 г.).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб.407, 408</p>	<p>Основное учебное оборудование: Специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016г. Windows 7 Professional (Microsoft Open License) Office Standart 2010 (Microsoft Open License)</p>

6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине

Тренинг личностно-профессионального роста

(наименование)

образовательная программа

37.03.01 Психология.

Социальная психология

Йошкар-Ола, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.
.....16
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.18
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....26

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	ПК-3. Способен оказывать психологическую помощь и организовывать психологическое сопровождение социальных групп и отдельных лиц, оказавшихся в кризисных ситуациях.	ПК-3.1. Использует различные технологии для реализации психологической помощи и оценивает их эффективность.	<p>Знать: различные технологии для реализации психологической помощи и способы их оценки</p> <p>Уметь: применять различные технологии для реализации психологической помощи</p> <p>Владеть: технологиями для реализации психологической помощи</p>	Вопросы для устного опроса, Тестовые задания, Перечень вопросов к зачету
		ПК-3.2. Разрабатывает различные формы психологического сопровождения в соответствии с конкретной задачей и оценивает их эффективность.	<p>Знать: различные техники и формы психологического сопровождения</p> <p>Уметь: разрабатывать различные формы психологического сопровождения в соответствии с конкретной задачей и оценивать их эффективность</p> <p>Владеть: различными техниками и формами</p>	Вопросы для устного опроса, Тестовые задания, Перечень вопросов к зачету

			психологического сопровождения	
		ПК-3.3. Разрабатывает различные формы групповой работы и оценивает эффективность их реализации в соответствии с решаемой задачей.	<p>Знать: различные техники и формы групповой работы</p> <p>Уметь: разрабатывать различные формы групповой работы в соответствии с конкретной задачей и оценивать их эффективность</p> <p>Владеть: различными техниками и формами групповой работы</p>	Вопросы для устного опроса, Тестовые задания, Перечень вопросов к зачету

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.

Текущая аттестация по дисциплине *Тренинг личностно-профессионального роста*

Обучающиеся по направлению подготовки 37.03.01 Психология. Социальная психология проходят текущую аттестацию в 4 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- устный опрос;
- тест.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профессиональная этика тренера. Профилактика эмоционального сгорания тренера	ПК 3.1 – 3.3	Устный опрос Тест
2	Тема 2. Групповая динамика в тренинговой группе	ПК 3.1 – 3.3	Устный опрос Тест
3	Тема 3. Структурные характеристики тренинга личностно-профессионального роста	ПК 3.1 – 3.3	Устный опрос Тест
4	Тема 4. Конструирование и подготовка тренинга	ПК 3.1 – 3.3	Устный опрос Тест
5	Тема 5. Групповые методы и методические средства	ПК 3.1 – 3.3	Устный опрос Тест
6	Тема 6. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила тренинга личностно-профессионального роста	ПК 3.1 – 3.3	Устный опрос Тест

Вопросы для устного опроса

1. Понятие о психологическом тренинге
2. Что такое психическое воздействие?
3. Что относится к психологической помощи?
4. Отличительные особенности психокоррекции от других видов психологической помощи
5. Какие методы групповой работы вы знаете?
6. Как Вы понимаете понятие "личностный потенциал"?
7. Что такое личностный рост?
8. Какие техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал, Вы знаете?
9. Чем тренинги личностного роста отличаются от социально-психологических тренингов?
10. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие интеллектуального потенциала

11. Какие методы диагностики творческого потенциала Вы знаете?
12. Какие техники, увеличивающие творческий потенциал личности, Вы знаете?
13. Как самооценка влияет на адаптивные возможности личности?
14. Что такое психологический тренинг?
15. Какие виды групповой работы психологической помощи Вы знаете?
16. Виды психологических тренингов
17. Что такое Т-группы?
18. Профессиональная этика тренера
19. Профилактика эмоционального сгорания тренера.
20. Принципы тренинга личностно-профессионального роста
21. Цели и задачи тренинга личностно-профессионального роста
22. SWOT-анализ
23. Составляющие программы тренинга
24. Способы оценивания эффективности тренинга
25. Групповая динамика в тренинговой группе
26. Работа по формированию сплоченности группы
27. Конструирование и подготовка тренинга.
28. Организация и проведение тренинга
29. Групповые методы и методические средства
30. Подстройка, виды подстройки
31. Невербальная коммуникация в тренинге
32. Приемы активизации и управления вниманием.
33. Практика использования вопросов. Особенности вербального сообщения как техники психологического воздействия.
34. Психодиагностика в рамках тренинга
35. Диагностические процедуры в тренинге, их цели.
36. Информирование участников.
37. Психогимнастические упражнения, ролевые игры, психодраматические приемы, групповая дискуссия, мозговой штурм, анализ ситуаций, психогимнастика, проективное рисование.
38. Ознакомление с теоретическим материалом по теме и анализ известных тренинговых программ, прошедших апробацию.

Средство оценивания: устный опрос

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные

ошибки, неправильные формулировки.

Тестовые задания

1. Объективность межгруппового конфликта означает:
 - А) люди могут оценивать конфликт объективно
 - Б) в любом конфликте есть объект конфликта
 - В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития
 - Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты

2. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий не критическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:
 - А) убеждение
 - Б) заражение
 - В) подражание
 - Г) внушение

3. Не является способом коммуникативного влияния:
 - А) убеждение
 - Б) заражение
 - В) идентификация
 - Г) внушение

4. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:
 - А) референтная
 - Б) диффузная
 - В) высокоразвитая
 - Г) коллектив

5. К способам принятия группового решения не относится:
 - А) групповое интервью
 - Б) «мозговой штурм»
 - В) групповая дискуссия
 - Г) огруппление мышления

6. Автор теории потенциала самоактуализации
 - А) К. Роджерс
 - Б) А. Маслоу
 - В) З. Фрейд
 - Г) К. Г. Юнг

7. Автор теории «личных конструктов»
 - А) Дж. Келли
 - Б) Дж. Франк
 - В) К. Роджерс
 - Г) К. Г. Юнг

8. Определение интуиции как шага за пределы рассудка и логического вывода к полному пониманию или постижению дали:
 - А) Олпорт, Бастик, Денис

- Б) Нисбетт и Росс
- В) Спиноза
- Г) К. Г. Юнг

9. Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей: а) открытость для собственного опыта; б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего непосредственного опыта; в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий:

- А) Р. Уайт
- В) А. Маслоу
- Б) Х. Гартманн
- Г) К. Роджерс

10. Термин «социально-психологический тренинг» ввел(а) в психологию:

- А) Л. А. Петровская
- Б) М. Форверг
- В) В. П. Захаров
- Г) Ю. В. Макаров

Средство оценивания: тест

	Тестовые задания
Отлично	90-100 % правильно выполненных заданий
Хорошо	70-90 % правильно выполненных заданий
Удовлетворительно	50-70 % правильно выполненных заданий
Неудовлетворительно	менее 50% правильно выполненных заданий

Промежуточная аттестация по дисциплине **Тренинг личностно-профессионального роста**

Обучающиеся по направлению подготовки 37.03.01 Психология. Социальная психология проходят промежуточную аттестацию в форме **зачета** в 4 семестре.

При проведении **зачета** по дисциплине *Тренинг личностно-профессионального роста* может использоваться устная или письменная форма проведения.

Примерная структура зачета по дисциплине *Тренинг личностно-профессионального роста*:

1. устный ответ на вопросы

Обучающемуся на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

Ответ обучающегося на зачете должен отвечать следующим требованиям:

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах личностно-профессионального роста.

Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

Критерии оценивания ответов на зачете

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы	Иметь представление о различных технологиях для реализации психологической помощи и способах их оценки Демонстрировать знание различных техник и форм психологического сопровождения Демонстрировать знание различных техник и форм групповой работы Применять различные технологии для реализации психологической помощи Разрабатывать различные формы психологического сопровождения в соответствии с конкретной задачей и оценивать их эффективность Разрабатывать различные формы групповой работы в соответствии с конкретной задачей и оценивать их эффективность Владеть технологиями для реализации психологической помощи Владеть различными техниками и формами психологического сопровождения	зачтено

	Владеть различными техниками и формами групповой работы	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки зачтено	Не зачтено

Рекомендации по проведению зачета

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

Перечень вопросов к зачету

1. Понятие "тренинг". История психологического тренинга.
2. Факторы личностного развития в тренинге.
3. Фазы развития тренинговой группы.
4. Групповые роли и феномены.
5. Групповая сплоченность и напряженность.
6. Нормы и нормобразование в группе.
7. Цели и задачи тренинга.
8. Личностные особенности тренера.
9. Стили ведения группой.
10. Ко-тренерство.
11. Этапы построения работы в тренинге: диагностика в тренинге, построение модели тренинга.
12. Модификация поведения участников. Подготовка тренинга.
13. Формы организации тренинговых занятий.
14. Планирование программы тренинга.
15. Особенности подбора упражнений.
16. Диагностические процедуры в тренинге, их цели.
17. Организация дискуссии в группе. Обратная связь, ее особенности.
18. Работа с принудительно образованными группами.
19. Использование технических средств в тренинге. Видеосъемка.
20. Этические принципы в тренинге. Этические требования к поведению тренера.
21. Конфиденциальность в тренинге. Запрет на двойные отношения.
22. Понятие контракта. Участники контракта.
23. Условия профессиональной компетентности тренера.
24. Техники активного слушания.

Тестовые задания

1. Термин «социально-психологический тренинг» ввел(а) в психологию:
 - А) Л. А. Петровская
 - Б) М. Форверг
 - В) В. П. Захаров
 - Г) Ю. В. Макаров
2. Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей: а) открытость для собственного опыта; б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего

непосредственного опыта; в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий:

- А) Р. Уайт
- Б) Х. Гартманн
- В) А. Маслоу
- Г) К. Роджерс

3. Определение интуиции как шага за пределы рассудка и логического вывода к полному пониманию или постижению дали:

- А) Олпорт, Бастик, Денис
- Б) Нисбетт и Росс
- В) Спиноза
- Г) К. Г. Юнг

4. Автор теории «личных конструкторов»

- А) Дж. Келли
- Б) ДЖ. Франк
- В) К. Роджерс
- Г) К. Г. Юнг

5. Автор теории потенциала самоактуализации

- А) К. Роджерс
- Б) А. Маслоу
- В) З. Фрейд
- Г) К. Г. Юнг

6. К способам принятия группового решения не относится:

- А) групповое интервью
- Б) «мозговой шторм»
- В) групповая дискуссия
- Г) огруппление мышления

7. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:

- А) референтная
- Б) диффузная
- В) высокоразвитая
- Г) коллектив

8. Не является способом коммуникативного влияния:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) идентификация
- Г) внушение

9. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий некритическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) подражание

Г) внушение

10. Объективность межгруппового конфликта означает:

А) люди могут оценивать конфликт объективно

Б) в любом конфликте есть объект конфликта

В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития

Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты

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

Средство оценивания: устный опрос

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желателен высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.