



ФГОС ВО
(версия 3+
+))

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Рабочая программа дисциплины

ЧЕЛЯБИНСК
ЧГИК
2026

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра педагогики и этнокультурного образования

**НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

Рабочая программа дисциплины

**программа бакалавриата
«Историко-культурный туризм»
по направлению подготовки
51.03.04 Музеология и охрана объектов
культурного и природного наследия
квалификация: бакалавр**

**Челябинск
ЧГИК
2026**

УДК 159. 923

ББК 88. 37

Т 66

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

Автор-составитель: Гревцева Г.Я., профессор кафедры педагогики и этнокультурного образования, доктор пед. наук, профессор
Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП рассмотрена на заседании совета факультета документальных коммуникаций и туризма протокол № 7 от 18.04.2019

Экспертиза проведена 17.05.2019, акт № 2019 / МООКПН (ИКТ)

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол 27.05.2019, Ученый совет протокол № 8 от 27.05.2019

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	№ протокола, дата утверждения
2022/23	протокол № 8 от 30.06.2022
2023/24	протокол № 8 от 29.05.2023
2024/25	протокол № 11 от 27.05.2024
2025/26	протокол № 8 от 26.05.2025
2026/27	Протокол № 10 от 25.05.2026

Т 66 Тренинг личностного роста: рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Историко-культурный туризм» по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, квалификация : бакалавр / авт.-сост. Г.Я. Гревцева ; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2019. – 45 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный
институт культуры, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	6
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	7
4.2. Содержание дисциплины.....	11
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
5.1. Общие положения.....	12
5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	13
6.2.2. Описание шкал оценивания.....	20
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете.....	20
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....	21
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	24
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету.....	24
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....	26
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....	26
6.3.4.2. Задания для практических занятий.....	26
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.....	29
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).....	29
6.3.4.5. Тестовые задания.....	29
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....	32
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	35
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету.....	35
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.....	38
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....	38
6.3.4.2. Задания для практических занятий.....	38
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.....	41
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).....	41
6.3.4.5. Тестовые задания.....	41
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.....	44
7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.....	45
7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы.....	45
7.2. Информационные ресурсы.....	46
7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	46
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	47
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	47
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	49
Лист изменений в рабочую программу дисциплины.....	50

Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б.1 В.25 Тренинг личностного роста
2	Цель дисциплины	формирование практических навыков управления собственным развитием, обеспечивающих развитие мотивации на успешную профессиональную деятельность .
3	Задачи дисциплины заключаются в:	- формирование адаптивных навыков; - развитие способности к взаимодействию; - формирование стрессоустойчивости личности; - реализация личностного потенциала, в том числе в неблагоприятных условиях; - управление собственным развитием.
4	Планируемые результаты освоения	УК-3; УК-6
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в зачетных единицах –2 в академических часах – 72
6	Разработчики	Гревцева Г.Я., профессор кафедры педагогики и эьнокультурного образования, доктор пед. наук, профессор

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,
СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Таблица 1

Планируемые результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения			
	Код индикатор а	Элемент ы компетен- ций	по компетенции в целом	по дисциплине
1	2	3	4	5
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействи е и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1	Знать	особенности, правила и приемы социального взаимодействия в команде. - особенности поведения выделенных групп людей, с которыми осуществляет взаимодействие, учитывать их в своей деятельности. - основные теории мотивации, лидерства; стили лидерства и возможности их применения в различных ситуациях.	особенности, правила и приемы социального взаимодействия в команде. - особенности поведения выделенных групп людей, с которыми осуществляет взаимодействие, учитывать их в своей деятельности. - основные теории мотивации, лидерства; стили лидерства и возможности их применения в различных ситуациях.
	УК-3.2.	Уметь	-организовать собственное социальное взаимодействие в команде; - определять свою роль в команде; - принимать рациональные решения и обосновывать их; - планировать последовательность	применяет категориальный аппарат для описания процессов командного взаимодействия и оценки их результатов

			шагов для достижения заданного результата.	
	УК-3.3.	Владеть	навыками организации работы в команде для достижения общих целей; - навыками аргументированного изложения собственной точки зрения, ведения дискуссии и полемики	демонстрирует-навыки организации работы в команде для достижения общих целей; - навыками аргументированного изложения собственной точки зрения, ведения дискуссии и полемики
УК - 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		Знать	принципы управления своим временем, планирования и реализации траектории саморазвития в течение всей жизни	содержание, методы и технологии самосовершенствования в процессе саморазвития
	УК-6,2	Уметь	применять методы управления своим временем, планирования и реализации траектории саморазвития в течение всей жизни	применять методы управления своим временем, планирования и реализации траектории саморазвития в течение всей жизни
	УК-6,3	Владеть	приемами управления своим временем, планирования и реализации траектории саморазвития в течение всей жизни	приемами управления своим временем, планирования и реализации траектории саморазвития в течение всей жизни

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Психология в туристской деятельности», «Технологии туристской деятельности», «Этика деловых отношений», «Психологический тренинг»

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении: «Психологический тренинг», «Технологии продвижения турпродукта», прохождении практик: ознакомительная, преддипломная, подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	-
– Контактная работа (всего)	36	-
в том числе:	-	-
лекции	10	-
семинары	-	-
практические занятия	26	-
мелкогрупповые занятия	-	-
индивидуальные занятия	-	-
иная контактная работа (ИКР) в рамках промежуточной аттестации	0,2	-
консультации	-	-
контроль самостоятельной работы	-	-
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	35,8	-
– Промежуточная аттестация обучающегося – зачет		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблица 3

Очная форма обучения

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой	
		Контактная работа					с/р
		Лек.	Сем	Практ.	Инд		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел I. Возможности тренинга и его использование на практике							
Тема 1. Возможности тренинга как инструмента формирования	4	2		2			

личности							
Тема 2. Типы групповой работы и требования, предъявляемые к Т-группам	4	2		2			
Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии							
Тема 3. Деловые игры в системе профессиональной подготовки	4	2		2			
Тема 4. Оргдеятельностные игры и условия их осуществления.	4	2		2			
Тема 5. Тренинг личностного роста. Опыт применения	4	2		2			
Раздел III. Проведение тренинга в группе							
Тема 6. Жизнь личности как история ее создания	16			16			
ИКР	0,2			0,2			
<i>Зачет</i>							Зачет
<i>Итого в 7 сем.</i>	72	10		26,2		35,8	
Всего по дисциплине	72	10		26,2		35,8	

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	УК-3	УК-6
1	2	
Раздел I. Возможности тренинга и его использование на практике		
Тема 1. Возможности тренинга как инструмента формирования личности	+	+
Тема 2. Типы групповой работы и требования, предъявляемые к Т-группам	+	+

Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии		
Тема 3. Деловые игры в системе профессиональной подготовки	+	+
Тема 4. Оргдеятельностные игры и условия их осуществления.	+	+
Тема 5. Тренинг личностного роста. Опыт применения	+	+
Раздел III. Проведение тренинга в группе		
Тема 6. Жизнь личности как история ее создания	+	+
<i>Зачет</i>	+	+
Всего по дисциплине		

4.2. Содержание дисциплины

Раздел I. Возможности тренинга и его использование на практике

Тема 1. Возможности тренинга как инструмента формирования личности. Понятие тренинга в зарубежной и отечественной литературе. Тренинг как метод группового обучения. Тренинг как «психологическое взаимодействие». Групповая психотерапия и тренинг. Т-группа и психотерапевтическая группа. Тренинг и ролевая игра. Тренинг в современной практике психологического консультирования.

Тема 2. Типы групповой работы и требования, предъявляемые к Т-группам. Психотерапевтические группы, история их возникновения. Опыт создания психотерапевтических групп, групповая психологическая работа в России. Т-группы как «метод тренинга». Цели, задачи, характеристики субъектов, время действия «здесь и теперь». Группы тренинга сензитивности и группы организационного развития (К. Роджерс). Типы групповой работы и характеристика Т-группы. Типы групп и типы задач.

Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии

Тема 3. Деловые игры в системе профессиональной подготовки. Понятие деловой игры. Область применения деловой игры. Активные методы обучения. Использование деловой игры в процессе обучения. Возможности метода: требования, предъявляемые к его использованию. Практика применения деловых игр в процессе переподготовки кадров. Типы деловых игр и специфика их использования.

Тема 4. Оргдеятельностные игры и условия их осуществления. Оргдеятельностная игра (ОДИ). Понятие, история возникновения, методологические основания. Московский методологический кружок (Щедровицкий, Зиновьев и др.) и его влияние на разработку методов группового взаимодействия. Практика использования ОДИ. Социальное проектирование и ОДИ. ОДИ как инструмент проективного развития. Роль тренера в ОДИ. Использование ОДИ в качестве метода

активного обучения. ОДИ и развитие личности участника. ОДИ как инструмент формирования мышления. Отдаленные результаты.

Тема 5. Тренинг личностного роста. Опыт применения. Сценарное развитие личности, образ будущего в этом процессе. Стартовые характеристики успешной личности. Выбор личности и ее ответственность. Варианты выбора, их анализ. Приемы и техники самопрограммирования. Программа личностного развития.

Раздел III. Проведение тренинга в группе

Тема 6. Жизнь личности как история ее создания.

1. Фундамент: воспитание, образование, здоровье.
1. Содержание: ценности, приоритеты, культурный опыт.
2. Условия существования: реальные, прогнозируемые.
1. Система связей: я и мир, я и референтная группа, я и ближайшее окружение.
3. Форма взаимодействия с другими: сопротивление, сотрудничество.
4. Условия реализации проекта «Моя жизнь».

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Общие положения

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- формирование приверженности к будущей профессии;
- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;
- формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);
- развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,

самосовершенствованию, самореализации;

- развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

знать:

- систему форм и методов обучения в вузе;
- основы научной организации труда;
- методики самостоятельной работы;
- критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

уметь:

- проводить поиск в различных поисковых системах;
- использовать различные виды изданий;
- применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

владеть:

- навыками планирования самостоятельной работы;
- навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;
- навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

Наименование разделов, темы	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
Раздел I. Возможности тренинга и его использование на практике		
Тема 1. Возможности тренинга как инструмента формирования личности	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Тема 1.	Опрос.
Тема 2. Типы групповой работы и требования,	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Тема 2.	Опрос

предъявляемые к Т-группам		
Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии		
Тема 3. Деловые игры в системе профессиональной подготовки	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Тема 3.	Опрос
Тема 4. Оргдеятельностные игры и условия их осуществления.	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Тема 4.	Опрос
Тема 5. Тренинг личностного роста. Опыт применения	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Тема 5.	Опрос
Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии		
Тема 6. Жизнь личности как история ее создания	Подготовка к практическому занятию по предложенным вопросам. Тема 6. «Моя жизнь. Условия ее реализации»	Тренинг, участие, опрос

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине предполагает подготовку к практическому занятию, работу на практических занятиях, в т.ч. создание презентаций по отдельным темам и вопросам.

При подготовке к темам №№ 1, 2, 3, 4, 5 следует обратиться к вопросам, предложенным для обсуждения на практических занятиях по указанным темам.

При подготовке к теме № 6 следует обратиться к вопросам и заданиям, предложенным для работы на практических занятиях №№ 1, 2, 3, 4, 5.

Обратите внимание на следующие рекомендации при осуществлении самостоятельной работы:

Советы работы с литературой:

Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

1. «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье (Селье, 1987. – С. 325-326).
2. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной

литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

3. Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной

деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды конспектирования литературы:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты:

- анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины «Тренинг личностного роста»;
- изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
- связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и будущей деятельности;
- вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Таблица 6

Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов в достижении компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел I. Возможности тренинга и его использование на практике			
Тема 1. Возможности тренинга как инструмента формирования личности	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1.	– Практическая работа № 1 «Возможности тренинга как инструмента формирования личности» – Самостоятельная работа № 1. Тема та же
		УК-3.2.	
		УК-3.3.	
	УК - 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ПК-4.1	
		ПК-4.2	
		ПК-4.3	
Тема 2. Типы групповой работы и требования, предъявляемые к Т-группам	Те же	Те же	– Практическая работа № 2 «Система связей: я и мир, я и референтная группа, я и ближайшее окружение; форма взаимодействия с другими: сопротивление, сотрудничество» – Самостоятельная работа № 2.
Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии			

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов в достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 3. Деловые игры в системе профессиональной подготовки	Те же	Те же	– Практическая работа № 3 «Деловые и оргдеятельностные игры в системе профессиональной подготовки» – Самостоятельная работа № 3.
Тема 4. Оргдеятельностные игры и условия их осуществления.	Те же	Те же	– Практическая работа № 4 «Условия существования: реальные, прогнозируемые» – Самостоятельная работа № 4.
Тема 5. Тренинг личностного роста. Опыт применения	Те же	Те же	– Практическая работа № 5 «Фундамент: воспитание, образование, здоровье» – Самостоятельная работа № 5.
Раздел III. Проведение тренинга в группе			
Тема 6. Жизнь личности как история ее создания	Те же	Те же	– Практическая работа № 6 «Моя жизнь, Условия реализации проекта» – Самостоятельная работа № 6.

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов в достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел I. Возможности тренинга и его использование на практике			
Тема 1. Возможности тренинга как инструмента формирования личности	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ПК-1.1.	Вопросы к зачету №№ 7, 12 Практико-ориентированное задание № 2
		ПК-1.2.	
		ПК-1.3.	
	УК - 6 Способен	ПК-4.1	

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов в достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
		ПК-4.2	
		ПК-4.3	
Тема 2. Типы групповой работы и требования, предъявляемые к Т-группам	Те же	Те же	Вопросы к зачету №№ 7, 12 Практико-ориентированное задание № 2
Раздел II. Тренинг личностного роста: техники и технологии			
Тема 3. Деловые игры в системе профессиональной подготовки	Те же	Те же	Вопросы к зачету №№ 2 Практико-ориентированное задание № 3
Тема 4. Оргдеятельностные игры и условия их осуществления.	Те же	Те же	Вопросы к зачету №№ № 3; 4; 5 Практико-ориентированное задание № 4
Тема 5. Тренинг личностного роста. Опыт применения	Те же	Те же	Вопросы к зачету №№ 8; 9; 10; 11 Практико-ориентированное задание № 5
Раздел III. Проведение тренинга в группе			
Тема 6. Жизнь личности как история ее создания	Те же	Те же	Вопросы к зачету №№ 6; 13; 14 Практико-ориентированное задание №№ 6, 7

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

Таблица 8

Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения ОПОП	Показатели сформированности компетенций	Критерии оценивания
1	2	3
УК-3	– осуществляет социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
УК-6	– понимает необходимость управлять своим временем; – управляет собственным развитием на основе принципов образования в течение всей жизни;	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Таблица 9

Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
1	2	3
Начальный (входной) этап формирования компетенций	Диагностика входных знаний в рамках компетенций.	Входное тестирование, самоанализ, устный опрос и др.
Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций.	Активная учебная лекция; семинары; практические; мелкогрупповые; индивидуальные занятия, самостоятельная работа: устный опрос по диагностическим вопросам; письменная работа; самостоятельное решение контрольных заданий и т. д.
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.	Зачет : – ответы на теоретические вопросы; – выполнение практико-ориентированных заданий.

6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
Зачтено	Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой. Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу. Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы. Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов. Обучающийся способен понимать и интерпретировать усвоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.
Не зачтено	Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине. Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

Устное выступление (семинар, доклад)

Дескрипторы	Образцовый, примерный; достойный подражания ответ (отлично)	Законченный, полный ответ (хорошо)	Изложенный, раскрытый ответ (удовлетворительно)	Минимальный ответ (неудовлетворительно)	Оценка
Раскрытие проблемы	Проблема раскрыта полностью.	Проблема раскрыта. Проведен	Проблема раскрыта не полностью.	Проблема не раскрыта. Отсутствуют	

	Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.	анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	выводы.	
Представление	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы все необходимые профессиональные термины.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано большинство необходимых профессиональных терминов.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Профессиональная терминология использована мало.	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	
Оформление	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	
Ответы на вопросы	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Только ответы на элементарные вопросы.	Нет ответов на вопросы.	
Умение держаться на аудитории, коммуникативные навыки	Свободно держится на аудитории, способен к импровизации, учитывает обратную связь с аудиторией.	Свободно держится на аудитории, поддерживает обратную связь с аудиторией.	Скован, обратная связь с аудиторией затруднена.	Скован, обратная связь с аудиторией отсутствует, не соблюдает нормы речи в простом высказывании.	
Итог					

Письменная работа (реферат и т. д.)

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Обоснование актуальности темы				
Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе				
Степень реализации поставленной цели и задач				
Объем и глубина раскрытия темы				
Наличие материала, ориентированного на практическое использование				
Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов				
Степень оригинальности текста				
Эрудиция, использование междисциплинарных связей				
Соблюдение требований к структуре работы				
Качество оформления работы с учетом требований				
Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы)				
Общая оценка				

Письменная работа (эссе)

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; деление текста на введение, основную часть и заключение; в основной части последовательно, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; правильно (уместно и достаточно) применяются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей пользуется научным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Хорошо	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, задача заинтересовать читателя в целом выполнена; в основной части последовательно, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; уместно применяются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей обучающийся чаще всего пользуется научным языком.
Удовлетворительно	Во введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; заключение и выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи; язык работы в целом не соответствует предъявляемому уровню.
Неудовлетворительно	Во введении тезис отсутствует или не соответствует теме эссе; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; средства связи не обеспечивают связность изложения; отсутствует деление текста на

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
	введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

Практическое (практико-ориентированное) задание

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

Деловые игры / тренинги

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Хорошо	Даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.
Удовлетворительно	Даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчетов и экспресс-оценки показателей эффективности управления организацией, однако на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.
Неудовлетворительно	Не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым «удовлетворительно».

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования

компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

**Материалы, необходимые для оценки знаний
(примерные теоретические вопросы)
к зачету**

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенций
1.	Возможности тренинга как инструмента формирования личности.	ПК-1
2.	Деловые игры в системе профессиональной подготовки.	ПК-1
3.	Оргдеятельностные игры: понятие, история возникновения	ПК-1
4.	Московский методологический кружок (Г. Щедровицкий, А. Зиновьев) и его влияние на разработку методов группового взаимодействия.	ПК-1
5.	ОДИ как инструмент формирования мышления.	ПК-1
6.	Тренинг личностного роста: современная практика и ее анализ.	ПК-1
7.	Групповой тренинг, его характеристики.	ПК-1
8.	Организационные условия проведения группового тренинга.	ПК-1
9.	Функции игры в психологическом тренинге.	ПК-1
10.	Программа группового тренинга.	ПК-1
11.	Структура тренингового занятия.	ПК-1
12.	Виды тренингов. И их характеристики.	ПК-1
13.	Критерии оценки тренинга и его эффективности.	ПК-1
14.	Этические аспекты тренинговой работы.	ПК-1

Таблица 12

**Материалы, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта
деятельности (примерные практико-ориентированные задания)**

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Подготовить самопрезентацию: « Психологическая визитка личности».	ПК-1
2.	Составить задачи для зоны ближайшего развития, опираясь на актуальный уровень развития интеллектуальных способностей.	ПК-1
3.	Составить задачи для зоны ближайшего развития, опираясь на актуальный уровень развития профессиональных способностей.	ПК-1
4.	Сформулировать и обосновать стратегии собственного развития, опираясь на имеющийся уровень общекультурных и профессиональных компетенций.	ПК-1
5.	Провести анализ реальной «Я – концепции» и идеальной «Я –	ПК-1

	концепции». Составить программу личностного роста на основе анализа.	
6.	Составить интеллектуальную карту «Мои цели, ценности, будущее».	ПК-1
7.	Составить программный документ «Моя миссия».	ПК-1

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине

Темы рефератов (эссе, творческих заданий)

1. История зарождения тренинга.
2. Область применения тренинга.
3. Сущность группового психологического тренинга.
4. Возможности тренинга как метода группового обучения.
5. Многообразие видов группового тренинга.
6. Тренинги общения.
7. Тренинги личностного роста.
8. Психологические техники и технологии.
9. Психогимнастика и ее роль в тренинге.
10. Функции игры в психологическом тренинге.
11. Игры, которые объединяют.
12. Сценарии развития личности и образ будущего.
13. Влияние детства на выбор сценариев развития личности.
14. Выбор личности и ее ответственность.
15. Стиль мышления и личностная картина мира.
16. Познание и самопознание: грани взаимодействия.
17. Реализация личностного потенциала в неблагоприятных условиях.
18. Формирование стрессоустойчивости личности.
19. Формирование адаптивных навыков в условиях деловой игры.
20. Оргдеятельностные игры как инструмент формирования мышления.
21. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты тренинга.
22. Возможности тренинга как метода группового обучения.

Методические указания

Пример

Приступая к выполнению заданий, студент должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
2. Использование студентом нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.
3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.
4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

Требования к структуре и оформлению

Структура. Работа состоит из: введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

Оформление. Шрифт гарнитуры «Times New Roman», кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое – 20 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий

Практическая работа № 1. Тема ««Возможности тренинга как инструмента формирования личности» »
(творческое задание, дискуссия, презентация карт зоны ближайшего развития).

Цель работы – представление о тренинговых формах работы как активизации деятельности в процессе использования интерактивных методов.

Задание и методика выполнения: познакомиться с литературой по теме и составить общее представление о тренинге как инструменте формирования личности. Составить глоссарий по теме и интеллектуальную карту. Проанализировать свою карту зоны ближайшего развития, разработанную на 1 курсе обучения (по предмету психология).

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Издательство «Ось – 89», 2007.
2. Ли Д. Практика группового тренинга / [пер. с англ. И. Буровой]. - 3-е изд. - Москва [и др.]: Питер, 2009. - 216 с.

Практическая работа № 2. Тема «Деловые и организационные игры в системе профессиональной подготовки»
(творческое задание с элементами деловой и ОДИ игр).

Цель работы – представление о деловых, организационных, компьютерных играх и их возможностях в личностном и профессиональном росте

Задание и методика выполнения: познакомиться с литературой по теме и составить общее представление играх и их возможностях. Составить глоссарий по теме и интеллектуальную карту.

Литература:

1. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб.: Речь, 2006.
2. Знаков, В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал, 2005, том 26, №1, С. 18-28

Практическая работа № 3. Тема «Тренинг личностного роста. Опыт применения»
(творческое задание, дискуссия).

Цель работы – представление о процедурно- организационных аспектах группового тренинга, его программе и структуре.

Задание и методика выполнения: познакомиться с литературой, составить программу тренинга, прописать его структуру.

Литература:

1. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга/ Вачков И. В., Дерябо С. Д.. СПб.: Речь, 2004.
2. Гаджиева, Н. М. Основы самосовершенствования. Тренинг самопознания/ Гаджиева Н. М., Никитина Н. Н., Кислинская Н. В. - Екатеринбург, 1998.

Практическая работа № 4. Тема «Фундамент: воспитание, образование, здоровье»
(элементы тренинга, дискуссия, презентация)

Цель работы – осознание важности подготовки к периоду зрелости, понимание задач этого периода

Задание и методика выполнения: составить и проанализировать карту своих возможностей: физических, интеллектуальных, психологических, духовно-нравственных. Определить вклад образования, воспитания, самообразования и самовоспитания в перспективы собственного развития.

Практическая работа № 5. Тема «Содержание: ценности, приоритеты, культурный опыт» (тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы – принятие ответственности за развитие собственной личности.
Задание и методика выполнения: подготовить обсуждение в группе по проблеме развития потребности в восстановлении ресурсов и поддержания духовного, психического и физического здоровья.

Практическая работа № 6. Тема «Условия существования: реальные, прогнозируемые»
(тренинг, дискуссия)

Цель работы: понимание и отработка основных элементов развития личности.

Задание и методика выполнения: подготовить выступления на основе самоанализа основных элементов развития личности: самопознание, самопобуждение, программирование личностного и профессионального роста, самореализация.

Практическая работа № 7. Тема «Система связей: я и мир, я и референтная группа, я и ближайшее окружение» (тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы: работа с психологическим временем личности, осознание идентичности.

Задание и методика выполнения: используя методику выработки личных планов, выстроить систему взаимоотношений: со значимыми другими, с родными и близкими людьми, коллегами и сокурсниками, с незнакомыми. Сформулировать принципы собственной безопасности.

Практическая работа № 8. Тема «Форма взаимодействия с другими: сопротивление, сотрудничество» (тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы – тренинг различения уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Задание и методика выполнения: подготовить доклады по предлагаемым для обсуждения темам: феномены роста (эволюции) личности в период взрослости: "инфантильная личность", "подростковая личность", "юношеская личность", "зрелая личность» анализ самоощущений, самоидентификации, референтного круга, принимаемых социальных ролей, а также самооценки, самовыражения и самореализации

Практическая работа № 9. Тема «Условия реализации проекта «Моя жизнь»
(тренинг, презентация проекта)

Цель работы – овладение навыками сознательного управления собственным развитием.
Задание и методика выполнения: используя духовные практики и мотивацию саморазвития, выстроить программу личностного развития. Обосновать основные положения программы аргументированными доказательствами.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

6.3.4.5. Тестовые задания

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме вопросов и кейс-задания.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Групповая форма работы, способствующая личностному росту

Участников, называется тренинг:

1. профессиональных навыков
2. коммуникативной компетентности
3. личностного роста
4. сензитивности

2. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста
2. теоретическая подготовка к тренингу
3. индивидуальная консультация тренера
4. семинары-практикумы

3. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться
2. участники могут копировать образцы поведения тренера
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
4. участники учатся общаться

4. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

1. личностного роста
2. коммуникативных умений
3. социально-психологических умений и навыков
4. профессиональных умений и навыков

5. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя
2. развитие гуманистического отношения к другим людям
3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных

ситуациях

5.развитие мышления

6.Бурное развитие тренингов личностного роста началось в:

1.70-е годы 20 в.

2.первой половине 20 в.

3.середине 20 в.

4.конце 19 в.

18

7.Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в:

1.Великобритании

2.Германии

3.Франции

4.США

8.Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников ,называется 1.тренинг:

2.профессиональных навыков

3.коммуникативной компетентности

4.личностного роста

5.сензитивности

9.Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1.обучающая среда тренингов личностного роста

2.теоретическая подготовка к тренингу

3.индивидуальная консультация тренера

4.семинары-практикумы

10.Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1.участники получают возможность свободно общаться

2.участники могут копировать образцы поведения тренера

3.участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это

4.участники учатся общаться

11.Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

1.личностного роста

2.коммуникативных умений

3. социально-психологических умений и навыков

4. профессиональных умений и навыков

12.В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1.развитие адекватного понимания самого себя

2.развитие умений делового общения

3.формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей

4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных

ситуациях

5. коррекция агрессивного поведения.

13. Развитие умений преодолевать жизненные трудности, формирование профессионально важных качеств и умений:

1. могут быть задачами тренинга личностного роста
2. не могут входить в задачи тренинга личностного роста
3. являются обязательными задачами тренинга личностного роста
4. редко включаются в задачи тренинга личностного роста

14. Заключение первичного психологического контакта, притирка, рост эмоциональной напряженности происходят:

1. на среднем этапе
2. на первом этапе
3. последнего этапа тренинга
4. во время всего тренинга

15. Социальная реабилитация, завершение являются содержанием:

1. первого этапа тренинга
2. могут происходить на разных этапах тренинга
3. последнего этапа тренинга
4. средних этапов тренинга

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
Зачтено	Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой. Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу. Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы. Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
	информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.
Не зачтено	Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине. Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

Устное выступление (доклад)

Дескрипторы	Образцовый, примерный; достойный подражания ответ (отлично)	Законченный, полный ответ (хорошо)	Изложенный, раскрытый ответ (удовлетворительно)	Минимальный ответ (неудовлетворительно)	Оценка
Раскрытие проблемы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	
Представление	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Используются все необходимые профессиональные термины.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано большинство необходимых профессиональных терминов.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Профессиональная терминология использована мало.	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	
Оформление	Широко использованы информационные технологии	Использованы информационные технологии	Использованы информационные технологии (PowerPoint)	Не использованы информационные технологии (PowerPoint).	

	(PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляе- мой информации.	(PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляе- мой информации.	частично. 3–4 ошибки в представляемой информации.	Больше 4 ошибок в представляемой информации.	
Ответы на вопросы	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Только ответы на элементарные вопросы.	Нет ответов на вопросы.	
Умение держаться на аудитории, коммуникати- вные навыки	Свободно держится на аудитории, способен к импровизации, учитывает обратную связь с аудиторией.	Свободно держится на аудитории, поддерживает обратную связь с аудиторией.	Скован, обратная связь с аудиторией затруднена.	Скован, обратная связь с аудиторией отсутствует, не соблюдает нормы речи в простом высказывании.	
Итог					

Письменная работа (реферат и т. д.)

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворите- льно	Неудовлетвори- тельно
Обоснование актуальности темы				
Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе				
Степень реализации поставленной цели и задач				
Объем и глубина раскрытия темы				
Наличие материала, ориентированного на практическое использование				
Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов				
Степень оригинальности текста				
Эрудиция, использование междисциплинарных связей				
Соблюдение требований к структуре работы				
Качество оформления работы с учетом требований				
Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы)				
Общая оценка				

Письменная работа (эссе)

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; деление текста на введение, основную часть и заключение; в основной части

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
	последовательно, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; правильно (уместно и достаточно) применяются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей пользуется научным языком; демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
Хорошо	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, задача заинтересовать читателя в целом выполнена; в основной части последовательно, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части; уместно применяются разнообразные средства связи; для выражения своих мыслей обучающийся чаще всего пользуется научным языком.
Удовлетворительно	Во введении тезис сформулирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно; заключение и выводы не полностью соответствуют содержанию основной части; недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи; язык работы в целом не соответствует предъявляемому уровню.
Неудовлетворительно	Во введении тезис отсутствует или не соответствует теме эссе; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; средства связи не обеспечивают связность изложения; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

Практическое (практико-ориентированное) задание

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

Деловые игры / тренинги

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены практические задачи; при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической

	последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Хорошо	Даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания; при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчётов; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.
Удовлетворительно	Даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач обучающийся использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчетов и экспресс-оценки показателей эффективности управления организацией, однако на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.
Неудовлетворительно	Не выполнены требования, предъявляемые к знаниям, оцениваемым «удовлетворительно».

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенций
1.	Возможности тренинга как инструмента формирования личности.	ПК-1; ПК-4
2.	Деловые игры в системе профессиональной подготовки.	ПК-1; ПК-4
3.	Оргдеятельностные игры: понятие, история возникновения	ПК-1; ПК-4
4.	Московский методологический кружок (Г. Щедровицкий, А. Зиновьев) и его влияние на разработку методов группового взаимодействия.	ПК-1; ПК-4
5.	ОДИ как инструмент формирования мышления.	ПК-1; ПК-4
6.	Тренинг личностного роста: современная практика и ее анализ.	ПК-1; ПК-4
7.	Групповой тренинг, его характеристики.	ПК-1; ПК-4
8.	Организационные условия проведения группового тренинга.	ПК-1; ПК-4
9.	Функции игры в психологическом тренинге.	ПК-1; ПК-4
10.	Программа группового тренинга.	ПК-1; ПК-4
11.	Структура тренингового занятия.	ПК-1; ПК-4

12.	Виды тренингов. И их характеристики.	ПК-1; ПК-4
13.	Критерии оценки тренинга и его эффективности.	ПК-1; ПК-4
14.	Этические аспекты тренинговой работы.	ПК-1; ПК-4

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Подготовить самопрезентацию: « Психологическая визитка личности».	ПК-1; ПК-4
2.	Составить задачи для зоны ближайшего развития, опираясь на актуальный уровень развития интеллектуальных способностей.	ПК-1; ПК-4
3.	Составить задачи для зоны ближайшего развития, опираясь на актуальный уровень развития профессиональных способностей.	ПК-1; ПК-4
4.	Сформулировать и обосновать стратегии собственного развития, опираясь на имеющийся уровень общекультурных и профессиональных компетенций.	ПК-1; ПК-4
5.	Провести анализ реальной «Я – концепции» и идеальной «Я – концепции». Составить программу личностного роста на основе анализа.	ПК-1; ПК-4
6.	Составить интеллектуальную карту «Мои цели, ценности, будущее».	ПК-1; ПК-4
7.	Составить программный документ «Моя миссия».	ПК-1; ПК-4

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине

Темы рефератов (эссе, творческих заданий)

1. История зарождения тренинга.
2. Область применения тренинга.
3. Сущность группового психологического тренинга.
4. Возможности тренинга как метода группового обучения.
5. Многообразие видов группового тренинга.
6. Тренинги общения.
7. Тренинги личностного роста.
8. Психологические техники и технологии.
9. Психогимнастика и ее роль в тренинге.
10. Функции игры в психологическом тренинге.
11. Игры, которые объединяют.
12. Сценарии развития личности и образ будущего.
13. Влияние детства на выбор сценариев развития личности.
14. Выбор личности и ее ответственность.
15. Стил мышления и личностная картина мира.
16. Познание и самопознание: грани взаимодействия.

17. Реализация личностного потенциала в неблагоприятных условиях.
18. Формирование стрессоустойчивости личности.
19. Формирование адаптивных навыков в условиях деловой игры.
20. Организаторские игры как инструмент формирования мышления.
21. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты тренинга.
22. Возможности тренинга как метода группового обучения.

Методические указания

Пример

Приступая к выполнению заданий, студент должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

5. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
6. Использование студентом нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.
7. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.
8. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

Требования к структуре и оформлению

Структура. Работа состоит из: введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

Оформление. Шрифт гарнитуры «Times New Roman», кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое – 20 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий

Практическая работа № 1. Тема ««Возможности тренинга как инструмента формирования личности» (творческое задание, дискуссия, презентация карт зоны ближайшего развития)

Цель работы – представление о тренинговых формах работы как активизации деятельности в процессе использования интерактивных методов.

Задание и методика выполнения: познакомиться с литературой по теме и составить общее представление о тренинге как инструменте формирования личности. Составить глоссарий по теме и интеллектуальную карту. Проанализировать свою карту зоны ближайшего развития, разработанную на 1 курсе обучения (по предмету психология).

Вопросы для обсуждения:

1. Активные и интерактивные методы и формы.
2. Тренинг как метод группового обучения.
3. Области применения тренинговых форм.

Рекомендуемая литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Издательство «Ось – 89», 2007.
2. Ли Д. Практика группового тренинга / [пер. с англ. И. Буровой]. - 3-е изд. - Москва [и др.]: Питер, 2009. - 216 с.

Практическая работа № 2. Тема «Типы групповой работы и требования, предъявляемые к Т-группам» (тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы – принятие ответственности за развитие собственной личности.

Задание и методика выполнения: подготовить обсуждение в группе по проблеме развития потребности в восстановлении ресурсов и поддержании духовного, психического и физического здоровья.

Вопросы для обсуждения:

1. Тренинг как «психологическое взаимодействие».
2. Возникновение «Т-групп». Их задачи.
3. Психотерапевтическая группа. Области применения.
4. Тренинг в современной практике психологического консультирования.

Рекомендуемая литература:

1. Гуревич, П.С. Психология личности : учебное пособие / П.С. Гуревич. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 560 с. - (Актуальная психология). - ISBN

978-5-238-01588-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128>

2. Айзенк, Г.Ю. Как измерить личность / Г.Ю. Айзенк, Г. Вильсон ;

пер. А. Белопольский. - М. : Когито-Центр, 2000. - 284 с. - ISBN 5-89353-028-

4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226843>

Практическая работа № 3. Тема «Деловые игры в системе профессиональной подготовки» (тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы – представление о деловых играх и их возможностях в личностном и профессиональном росте

Задание и методика выполнения: познакомиться с литературой по теме и составить общее представление играх и их возможностях. Составить глоссарий по теме и интеллектуальную карту.

Вопросы для обсуждения:

1. Деловые игры. История становления и развития.
2. Область применения деловых игр

Рекомендуемая литература:

1. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб.: Речь, 2006.

2. Знаков, В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал, 2005, том 26, №1, С. 18-28

Практическая работа № 4. Тема «Оргдеятельностные игры и условия их осуществления» (тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы – мформировать представление о ОДИ на основе знакомства с содержанием журнала «Кентавр»

Задание и методика выполнения: подготовить выступления на основе самоанализа основных элементов развития личности: самопознание, самопобуждение, программирование личностного и профессионального роста, самореализация.

Вопросы для обсуждения:

1. Оргдеятельностная игра (ОДИ). Понятие, история возникновения, методологические основания.
2. Московский методологический кружок (Щедровицкий, Зиновьев и др.) и его влияние на разработку методов группового взаимодействия.
3. Практика использования ОДИ.
4. ОДИ как инструмент формирования мышления.

Рекомендуемая литература:

1. Вульф Б.З, Харькин В.Н. Педагогика рефлексии. М.: «Издательство Магистр», 1999.
2. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб.: Речь, 2006.
3. Журнал «Кентавр», любые выпуски любого года.

Практическая работа № 5. Тема «Тренинг личностного роста. Опыт применения»
(тренинг, дискуссия, презентация)

Цель работы – обобщить представления о тренинге как форме работы
Задание и методика выполнения: проанализировать возможности тренинга для решения собственных проблем: профессиональных, личностных, межличностных.
Вопросы для обсуждения:

1. Процедурно-организационные аспекты группового тренинга.
2. Программа и структура группового психологического тренинга.
3. Процесс группового тренинга.

Рекомендуемая литература:

1. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Речь, 2004.
2. Исурина И. Г. Личностный тренинг и его значение в подготовке психологов-практиков // Журнал практического психолога. 1998. № 2.

Практическая работа № 6. Тема «Условия реализации проекта «Моя жизнь»
(тренинг, презентация проекта)

Цель работы – овладение навыками сознательного управления собственным развитием.
Задание и методика выполнения: используя духовные практики и мотивацию саморазвития, выстроить программу личностного развития. Обосновать основные положения программы аргументированными доказательствами.

Рекомендуемая литература:

1. Гаджиева Н. М., Никитина Н. Н., Кислинская Н. В. Основы самосовершенствования. Тренинг самопознания. Екатеринбург, 1998.
2. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения. М.: Смысл; Academia, 1996.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость. М.: Педагогика, 1991.
4. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал, 2005, том 26, №1, С. 18-28

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

6.3.4.5. Тестовые задания

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме вопросов и кейс-задания.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Групповая форма работы, способствующая личностному росту Участников, называется тренинг:

1. профессиональных навыков
2. коммуникативной компетентности
3. личностного роста
4. сензитивности

2. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста
2. теоретическая подготовка к тренингу
3. индивидуальная консультация тренера
4. семинары-практикумы

3. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться
2. участники могут копировать образцы поведения тренера
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
4. участники учатся общаться

4. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

1. личностного роста
2. коммуникативных умений
3. социально-психологических умений и навыков
4. профессиональных умений и навыков

5. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя

- 2.развитие гуманистического отношении к другим людям
- 3.формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей развитие
- 4.эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях
- 5.развитие мышления

6.Бурное развитие тренингов личностного роста началось в:

- 1.70-е годы 20 в.
 - 2.первой половине 20 в.
 - 3.середине 20 в.
 - 4.конце 19 в.
- 18

7.Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в:

- 1.Великобритании
- 2.Германии
- 3.Франции
- 4.США

8.Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников ,называется 1.тренинг:

- 2.профессиональных навыков
- 3.коммуникативной компетентности
- 4.личностного роста
- 5.сензитивности

9.Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

- 1.обучающая среда тренингов личностного роста
- 2.теоретическая подготовка к тренингу
- 3.индивидуальная консультация тренера
- 4.семинары-практикумы

10.Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

- 1.участники получают возможность свободно общаться
- 2.участники могут копировать образцы поведения тренера
- 3.участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
- 4.участники учатся общаться

11.Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

- 1.личностного роста
- 2.коммуникативных умений
- 3. социально-психологических умений и навыков
- 4. профессиональных умений и навыков

12.В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

- 1.развитие адекватного понимания самого себя
- 2.развитие умений делового общения

3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях
5. коррекция агрессивного поведения.

13. Развитие умений преодолевать жизненные трудности, формирование профессионально важных качеств и умений:

1. могут быть задачами тренинга личностного роста
2. не могут входить в задачи тренинга личностного роста
3. являются обязательными задачами тренинга личностного роста
4. редко включаются в задачи тренинга личностного роста

14. Заключение первичного психологического контакта, притирка, рост эмоциональной напряженности происходят:

1. на среднем этапе
2. на первом этапе
3. последнего этапа тренинга
4. во время всего тренинга

15. Социальная реабилитация, завершение являются содержанием:

1. первого этапа тренинга
2. могут происходить на разных этапах тренинга
3. последнего этапа тренинга
4. средних этапов тренинга

16. Проявление агрессии в сторону тренера со стороны участников является:

1. ожидаемым и желательным явлением
2. недопустимым явлением
3. нежелательным явлением
4. исключительным явлением

17. Оптимальным составом участников тренинговой группы считается такой, когда участники:

1. являются членами одной учебной или трудовой группы
2. являются студентами
3. НЕ являются членами одной учебной или трудовой группы
4. являются взрослыми людьми

18. Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего тренинговой группы являются проявлением:

1. рефлексивных процессов и эмоциональной открытости участников группы
2. ошибок ведущего тренинговой группы
3. социально-психологических особенностей участников группы
4. закрытости участников группы

19. Форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно развивать в себе способности познания и понимания себя и других: 1. деловая игра

- 2.тренинг
- 3.практикум
- 4.коллоквиум

20.Тренинг саморегуляции, обучающий тренинг, тренинг личностного роста, тренинг коммуникативных умений и навыков:

- 1. являются психотерапевтическими группами
- 2. являются учебными группами
- 3.не имеют ничего общего

21. Понятия эффект тренинга и эффективность тренинга являются:

- 1.различными по содержанию
- 2.близкими по смыслу
- 3.синонимами
- 4.разновидностями одного феномен

22.Эффект тренинга подразделяют на:

- 1. естественный и искусственный
- 2. кратковременный и долговременный
- 3. обязательный и дополнительный
- 4.общий и частный

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 301от 05.04.2017) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 24.09.2018).

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных

этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен:

- своевременно и качественно выполнять практические работы;
- своевременно выполнять самостоятельные задания;
- пройти промежуточное тестирование;

4. Во время промежуточной аттестации используются:

– список теоретических вопросов и база практических заданий, выносимых на зачет

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

9. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПЕЧАТНЫХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы¹

1. Басманова, Н. И. Тренинг командообразования : учебное пособие / Н. И. Басманова. — Королёв : МГОТУ, 2019. — 59 с. — ISBN 978-5-4499-0549-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149440> (дата обращения: 26.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье : учебное пособие / К. Н. Белогай, С. А. Дранишников. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 230 с. — ISBN 978-5-8353-1683-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61409> (дата обращения: 26.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Психология личности/ Т.И. Куликова .— 2017 .— 169 с.- Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL:<https://lib.rucont.ru/efd/636897> (дата обращения: 26.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

¹ Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

4. Психология личности. Хрестоматия : учебное пособие/ Т.И. Куликова .— 2017 .— 171 с. — Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL:<https://lib.rucont.ru/efd/636900> (дата обращения: 26.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Информационные ресурсы

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных:

Единое окно доступа к информационным ресурсам.— Режим доступа: <http://window.edu.ru>

«Киберленинка» Научная электронная библиотека.— Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>

Национальная электронная библиотека — Режим доступа:<http://xn--90ax2c.xn--plai/>

Национальный открытый университет.— Режим доступа :<http://www.intuit.ru/>
Образовательный ресурс по Adobe Photoshop.— Режим доступа: <http://photoshoplessons.ru/>

Росинформкультура: рос.система науч.-информ. Обеспечения культур. Деятельности: офиц. сайт. — Режим доступа: <http://infoculture.rsl.ru/RSKD/main.htm>

Российская книжная палата.— Режим доступа: <http://www.bookchamber.ru/>
ФГУП НТИЦ «Информрегистр» .— Режим доступа: <http://infoleg.ru/about/itemlist/category/49-obshhie-svedeniya>

ЭБС «Лань» — Режим доступа:<http://e.lanbook.com>

ЭБС «Руконт» — Режим доступа: <http://rucont.ru>

Информационные справочные системы:

Гарант,

Консультант+

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<http://www.intuit.ru/> — Национальный открытый университет

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Психология», «Психологический журнал», «Психологическая наука и образование» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Таблица 14

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Аттестация в рамках текущего контроля	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.	Текущий (аттестация)
Деловая и(или) ролевая игра	Коллективное практическое занятие, позволяющее обучающимся совместно находить оптимальные варианты решений в искусственно созданных условиях, максимально имитирующих реальную обстановку (например, имитация принятия решений руководящими работниками или специалистами в различных производственных вопросах, осуществляемых при наличии конфликтных ситуаций или информационной неопределённости). Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Текущий (в рамках практического занятия или семинара)
Зачет	Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный
Кейс-задача	Проблемное задание, в котором, обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы в соответствующей области.	Текущий (в рамках практического занятия или сам. работы)

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Конспекты	Вид письменной работы для закрепления и проверки знаний, основанный на умении «свертывать информацию», выделять главное.	Текущий (в рамках лекционных занятия или сам. работы)
Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)
Проект	Комплекс учебных и исследовательских заданий, позволяющих оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, владения навыками практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Текущий (в рамках семинара, практического занятия или сам. работы), промежуточный (часть аттестации)
Рабочая тетрадь (в рамках практического занятия или сам. работы)	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Текущий (в рамках сам. работы)
Творческое задание	Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а <u>творчества</u> , поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия)
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Текущий (в рамках входной диагностики, контроля по любому из видов занятий), промежуточный
Эссе (в рамках самостоятельной работы)	Средство, позволяющее оценить сформированность владения навыками самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных умозаключений. Эссе должно содержать четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Текущий (в рамках самостоятельной работы)

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (учебная мебель) и техническими средствами обучения (компьютерная техника, мультимедийное оборудование проводной интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду института.

– лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office 2007, Google Chrome, Internet Explorer

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2022/23	протокол № 8 от 30.06.2022		Без изменений
2023/24	протокол № 8 от 29.05.2023		Без изменений
2024/25	протокол № 11 от 27.05.2024	6.3.4.2	Дополнены темы практических заданий
2025/26	протокол № 8 от 26.05.2025	7.1, 7.2	Доработаны списки
2026/27	Протокол № 10 от 25.05.2026	6.3.4.5	Доработаны тестовые задания

Учебное издание

Автор-составитель
Гульсинур Якуповна Гревцева

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Рабочая программа дисциплины

программа бакалавриата
«Историко-культурный туризм»
по направлению подготовки 51.03.04
Музеология и охрана объектов
культурного и природного наследия, квалификация

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60х84/16
Заказ

Объем 2,15 п. л.
Тираж 100 экз.

Челябинский государственный институт культуры
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а
Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф
