

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М. Е. Евсевьева»

Факультет психологии и дефектологии

Кафедра психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСНОГО РОСТА**

Направление подготовки: 37.06.01 Психологические науки

Направленность (профиль): Педагогическая психология

Форма обучения: заочная

Саранск

Разработчик: Сергунина С. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

Рецензенты:

1. Андронов В. П., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ФБГОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева».

2. Романов К. М., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ФБГОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева».

Программа утверждена на заседании кафедры психологии, протокол № 13 от 21.04.2017 года

Зав. кафедрой психологии  
«21» апреля 2017 г.



Ю. В. Варданян

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии, протокол № 10 от 18.05.2018 года

Зав. кафедрой психологии  
«18» мая 2018 г.



Ю. В. Варданян

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии, протокол № 13 от 16.05.2019 года

Зав. кафедрой психологии  
«16» мая 2019 г.



Ю. В. Варданян

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии, протокол № 2 от 18.09.2020 года

Зав. кафедрой психологии  
«18» сентября 2020 г.



Ю. В. Варданян

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

**Цель** изучения дисциплины: создать образовательные условия для осознания аспирантом собственных личностных и профессиональных особенностей и реализации системы действий по их совершенствованию с учетом специфики предстоящей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- развивать способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития в области профессионально-педагогического общения;
- развивать способность разрабатывать и применять новые методы исследования профессионально-педагогического общения с учетом правил соблюдения авторских прав;
- развивать умения саморегуляции, самоорганизации и самообразования.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Тренинг профессионально-личностного роста» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей развития психики и поведения на разных возрастных этапах, психологических основ педагогической деятельности.

Дисциплина является необходимой для успешного овладения аспирантом преподавательской деятельностью по образовательным программам высшего образования, прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогической), подготовки к сдаче и сдачи государственного экзамена, представлению научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации).

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Аспирант, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

### *универсальными компетенциями:*

- способностью планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (УК-5);

### *профессиональными компетенциями:*

- способностью разрабатывать новые методы исследования и применять их в самостоятельной научно-исследовательской деятельности в области педагогической психологии с учетом правил соблюдения авторских прав (ПК-1).

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

### **знать:**

- способы планирования и решения задач собственного

профессионального и личностного развития (в соответствии с УК-5);

– особенности применения методов исследования личностных особенностей и профессиональной деятельности с учетом правил соблюдения авторских прав (в соответствии с ПК-1);

**уметь:**

– планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (в соответствии с УК-5);

– разрабатывать и применять новые методы исследования личностных особенностей и профессиональной деятельности с учетом правил соблюдения авторских прав (в соответствии с ПК-1);

**владеть:**

– навыками планирования и решения задач собственного профессионального и личностного развития (в соответствии с УК-5);

– навыками разработки новых методов исследования личностных особенностей и профессиональной деятельности с учетом правил соблюдения авторских прав (в соответствии с ПК-1).

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                 | Объем<br>часов / зачетных единиц |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|
| Трудоемкость изучения дисциплины                   | 72 / 2                           |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)   | 36 / 1                           |
| в том числе:                                       |                                  |
| лекции                                             | 6                                |
| практические занятия                               | 6                                |
| Самостоятельная работа аспиранта (всего)           | 60 / 1,7                         |
| в том числе:                                       |                                  |
| подготовка к практическим занятиям                 | 28                               |
| подготовка к зачету                                | 6                                |
| подготовка к экзамену                              | 0                                |
| изучение тем, вынесенных на самостоятельную работу | 26                               |

#### 5. Разделы дисциплины и виды занятий

| №<br>п/п | Название раздела<br>дисциплины                         | Объем часов / зачетных единиц |                         |                           |
|----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|
|          |                                                        | лекции                        | практические<br>занятия | самостоятельная<br>работа |
| 1        | Теоретические основы профессионально-личностного роста | 6 ч.                          | -                       | 30 ч.                     |
| 2        | Практические аспекты профессионально-личностного роста | -                             | 6 ч.                    | 30 ч.                     |
|          | Итого:                                                 | 6 ч. / 0,15 з.е.              | 6 ч. / 0,15 з.е.        | 60 ч. / 1,7 з.е.          |

## **6. Содержание дисциплины**

### **6.1. Содержание лекционного курса**

#### **Раздел 1. Теоретические основы профессионально-личностного роста**

##### **Тема 1. Личность и личностный рост (2 часа)**

Понятие личность, развитие личности, личностный рост. Зрелая и инфантильная личность. Самопознание уровня развития личности, самопринятие, саморазвитие.

##### **Тема 2. Психологический тренинг профессионально-личностного роста в структуре практической психологии (2 часа)**

Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Области применения тренинга профессионально-личностного роста. Психологические особенности тренинговой группы.

##### **Тема 3. Психологические особенности тренинговой группы (2 часа)**

Цели тренинговой группы. Преимущества групповой формы психологической работы. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп. Общее представление о стадиях развития группы в тренинге.

#### **Раздел 2. Практические аспекты профессионально-личностного роста**

##### **Тема 1. Мотивационно-ценностная сфера личности (2 часа)**

###### ***План занятия:***

1. Мотивация.
2. Жизненные цели. Ценностные ориентации.
3. Сопоставительный анализ стратегий достижения успеха и избегания неудач.
4. Профессионально-значимые компоненты ценностно-мотивационной сферы личности будущего профессионала.
5. Упражнения: «По секрету», «Круг субличностей», «Разработка групповых жизненных ценностей».
6. Рефлексия занятия: «Мнение».
7. Подведение итогов.

###### ***Задания для текущего контроля (оцениваемые компетенции: УК-5, ПК-1):***

1. Составьте иерархию собственных мотивов учебной профессиональной деятельности.
2. Соотнесите стратегии достижения успеха и избегания неудач.
3. Составьте диагностический комплекс исследования профессиональной мотивации.

4. Осуществите самодиагностику с помощью «Методики оценки профессиональной направленности личности».

## **Тема 2. Моя точка опоры (2 часа)**

### ***План занятия:***

1. Достоинства личности. Осознание собственных достоинств.
2. Стратегия возвращения достоинств личности, ее развивающие возможности.
3. Упражнения: «Точка опоры», «Сильные стороны», «Эмиграция», «Маленькие успехи», «Мне удастся».
4. Рефлексия занятия: «Мнение».
5. Подведение итогов.

***Задания для текущего контроля (оцениваемые компетенции: УК-5, ПК-1):***

1. Осуществите самодиагностику с помощью методики «Изучение самооценки личности».
2. Составьте перечень собственных достоинств.
3. Определите возможные пути развития собственных достоинств.

## **Тема 3. Мое будущее (2 часа)**

### ***План занятия:***

1. Жизненные планы.
2. Упражнения «Спасательная шлюпка», «А что дальше?», «Мои жизненные планы», «Чемодан».
3. Рефлексия занятия: «Мнение».
4. Подведение итогов.

***Задания для текущего контроля (оцениваемые компетенции: УК-5, ПК-1):***

1. Определите, почему важно ставить цели на будущее?
2. На каком возрастном этапе происходит сопоставление того, что было запланировано с тем, что реализовалось?
3. Составьте план на ближайшие пять лет.

## **6.3. Содержание самостоятельной работы аспиранта**

### **Раздел 1. Теоретические основы профессионально-личностного роста**

1. Составить библиографический перечень статей, посвященных тренингу личностного или профессионально-личностного роста.
2. Подобрать примеры (собственные или из литературных источников), демонстрирующие факты применения людьми приемов воздействия на партнеров по общению.
3. Составить перечень личностных качеств преподавателя, необходимых ему для профессиональной деятельности, распределив их по степени значимости. Оценить степень представленности у себя каждого из

указанных качеств.

4. Выделить в тетради несколько листов для ответов на вопросы под общей темой «Какой я человек?»:

- 1) Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
- 2) Влияние семьи: как влияют на меня родители, братья, сестры, близкие?
- 3) Влияние образовательного окружения: как влияют на меня преподаватели, студенты, другие аспиранты?
- 4) Мои конфликты: в чем состоят мои конфликты с окружающими? Чем я их объясняю?

5) Мои дружеские связи: с кем я дружен? Почему?

6) Мои стимулы: что или кто стимулирует мою жизненную активность?

5. Законспектировать: Д. Карнеги «Зарядка позитивного мышления».

6. Проинтерпретировать, объяснить психологический смысл следующих высказываний: «Если Вы горюете о потере лодки – вспомните о «Титанике»;

Я был в обиде на творца,  
За то, что не имел сапог,  
Пока не встретил молодца,  
Который был без ног.

7. Оформить «Дневник личностного и профессионального самоизучения», ответив на вопросы и выполнив задания, предлагаемые в процессе освоения дисциплины.

## **Раздел 2. Практические аспекты профессионально-личностного роста**

1. Выполнить упражнения: «Творческая личность», «Умение неинтересный объект превратить в интересный», упражнение на развитие уверенности в наличии способностей и возможности достижения поставленных целей.

2. Изучить источник [См.: Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2016. – С.101-130]. Выделить причины возникновения психологического стресса и их характеристики.

3. Составить памятку «Способы профилактики и преодоления стрессовых состояний», используя самостоятельно подобранные литературные источники.

4. Опираясь на литературные источники, сформулировать правила проведения релаксации. Отработать навыки применения нескольких релаксационных техник.

5. Выписать в тетрадь предлагаемые в литературных источниках дыхательные техники. Апробировать эти техники на себе. Выбрать ту дыхательную технику, которая, на Ваш взгляд, является наиболее эффективной, освоить ее.

6. Составить перечень заданий, направленных на развитие творческих способностей, творческого мышления и воображения, опираясь на различные

источники, выполнить предложенные задания.

7. Пополнить копилку методик исследования уровня личностного развития.

8. Пополнить психолого-педагогическую копилку тренинговыми материалами (заданиями, упражнениями, играми и т.д.) по профессионально-личностному саморазвитию, а также по развитию личностных качеств детей, подростков и других субъектов образовательного процесса.

9. Законспектировать «Зарядку позитивного мышления».

10. Выполнить задание «Цепь» и задание «Анализируйте собственные мысли».

11. Составить памятку «Способы профилактики и преодоления стрессовых состояний».

12. Выявить недостаток, который в наибольшей степени Вам присущ, законспектировать его основные проявления, ступени развития, пути преодоления.

13. Составить программу дальнейшего собственного профессионально-личностного роста, обозначив в ней основные задачи, а также пути и средства их реализации.

## **7.Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

- конкретизировать для себя план изучения материала;

- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;

- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;



- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

## **8. Методические рекомендации по процедуре оценивания сформированности компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку аспиранта, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) аспиранту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений аспирантов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;

- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

#### Тесты

При определении уровня достижений аспирантов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

#### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений аспирантов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;

– творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

## **9. Образовательные технологии**

Лекции и практические занятия являются ведущей формой организации учебной деятельности аспирантов по данной дисциплине. Выбор образовательных технологий и технологий сопровождения является прерогативой преподавателя. Приоритет должен лежать в сфере образовательных технологий, разнообразие использования которых, способствует развитию профессиональной компетентности слушателей.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности заявленной в теме проблемы, анализ ее главных положений. Содержание лекций определяется учебной программой. Желательно, чтобы каждая лекция охватывала и исчерпывала определенную тему программы и представляла собой логически законченную смысловую единицу.

Лекционные занятия необходимо строить на основе интерактивных технологий, позволяющих создать коммуникативную среду, расширить пространство сотрудничества на уровне «преподаватель – слушатель», «слушатель – слушатель», «преподаватель – автор», «слушатель – автор» в ходе постановки и решения учебно-познавательных задач. Целесообразно использовать следующие интерактивные формы проведения лекций: проблемная, диалоговая, лекция пресс-конференция, лекция-визуализация. На лекциях предполагается не только изложение учебного материала преподавателем, но и организация групповых дискуссий. Круг решаемых задач в процессе групповой дискуссии включает обмен информацией по значимым вопросам, поиск решения конкретных проблем, создание условий для самопознания.

Основной задачей практических занятий является формирование конкретных умений и способов деятельности слушателей. Практические занятия представляют собой групповое обсуждение учебной проблемы с целью изучения наиболее важных вопросов модуля. При организации практических занятий целесообразно использовать совокупность технологий, позволяющую повлиять на выражение активной позиции аспиранта: учебные дискуссии, групповая работа с использованием приемов технологии развития критического мышления для чтения и письма, «мозговая атака», проведение микроисследований, кейс-метод, организационно-деятельностные и организационно-мыслительные игры, групповые формы решения проблем, педагогические мастерские, решение профессиональных задач, приемы коллективной мыследеятельности, креативные техники, технология коллективно-распределенной деятельности, модерация, «открытая кафедра». Применение интеракции позволяет максимально приблизить обучающую среду к условиям профессиональной деятельности, способствует оптимизации профессионального потенциала обучающихся, повышает степень их эмоциональной включенности в учебный процесс. Основой

проведения практических занятий выступает метод постановки системы поисково-познавательных и исследовательских задач.

При проведении практических занятий особую роль играет технология тьюторского сопровождения. Это связано с тем, что аспиранты нуждаются в большей степени в оказании профессиональной помощи в освоении содержания программы, нежели в руководстве их образовательной деятельностью со стороны преподавателя.

Роль и место самостоятельной работы в процессе изучения учебной дисциплины определяются современными требованиями к организации данного вида деятельности и необходимостью повышения качества образования. Значимость самостоятельной работы аспирантов обуславливаются рядом научно-педагогических и организационно-методических требований. Во-первых, организация самостоятельной работы аспирантов способствует личностно ориентированной направленности профессиональной подготовки, превращению обучающегося в субъект учебно-познавательной и исследовательской деятельности, что обеспечивает развитие способности к самообучению и самообразованию. Во-вторых, именно самостоятельная работа придает в большей мере учебному процессу практико-ориентированный и проблемно-исследовательский характер, поскольку происходит более активное их вовлечение в самостоятельное решение целостной системы заданий, имеющих профессиональную (прикладную) направленность. В-третьих, самостоятельная работа аспиранта, являясь основной формой его мыслительной деятельности, обеспечивает профессионально-личностное саморазвитие.

При реализации программы используются следующие виды самостоятельной работы: работа с конспектом лекции (обработка текста); работа с учебниками и учебными пособиями; выполнение творческого (исследовательского) задания; подготовка к аттестации.

## **10. Организация текущего и промежуточного контроля знаний**

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется на практических занятиях и консультациях. Используются следующие формы текущего контроля: защита рефератов, тестирование и др. Форма промежуточной аттестации – зачет.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Тренинг в системе методов практической психологии.
2. Теоретические и методические основы проведения тренинга личностного роста.
3. Личность тренера и результат работы тренинговой группы.
4. Правила составления грамотной и эффективной тренинговой программы.
5. Психотехнологии поддержания и развития уверенности в себе.

### **Тестирование**

**Оцениваемые компетенции:** УК-5, ПК-1

***Выберите правильный вариант ответа:***

1. В структуре личности выделяют 3 составляющие, содержание которых свидетельствует о её зрелости: а) познавательная, эмоциональная и поведенческая составляющие; б) обучающая, воспитывающая и развивающая составляющие; в) анатомическая, физиологическая и гигиеническая составляющие; г) знания, умения, навыки.

2. К структурным компонентам «Я-концепции» относятся: а) эмоции и воля; б) «Я-образ» и характер; в) самооценка и способности; г) «Я-образ» и самооценка.

3. Процесс познания человеком своих актуальных и потенциальных свойств, личностных и интеллектуальных особенностей, отношений с другими – это: а) саморазвитие; б) самоутверждение; в) самопознание; г) самоактуализация.

4. Сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности – это: а) самоутверждение; б) самопознание; в) саморазвитие; г) воспитание.

5. Соотношение того, что человек знает (не знает) о себе, и что о нем знают (не знают) другие, отражает: а) «окно Роджерса»; б) «окно Джогари»; в) «квадрат Джеймса»; г) «прямоугольник Уотсона».

6. Одним из принципов работы тренинговой группы является: а) принцип доступности; б) принцип научности; в) принцип конфиденциальности; г) принцип наглядности.

7. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения и деятельности, носит название: а) психической саморегуляции; б) психологического здоровья; в) психического равновесия; г) психической самоактуализации.

8. Основные методы психической саморегуляции – это: а) эксперимент, анализ продуктов деятельности, моделирование; б) релаксация, медитация, аутотренинг; в) наблюдение, тестирование, самовнушение; г) тренинг общения, релаксация, психомышечная тренировка.

9. К методам психической саморегуляции относится: а) эксперимент; б) релаксация; в) опрос; г) наблюдение.

10. Выделяют следующие стадии стресса: а) адаптации, интеграции, индивидуализма; б) страха, тревоги, спокойствия; в) беспокойства, адаптации, истощения; г) физического стресса, психического стресса, эмоционального подъёма.

11. Способность видеть в людях и в любой ситуации положительные стороны лежит в основе: а) саморегуляции; б) практического мышления; в) творческого мышления; г) позитивного мышления.

12. Тренинговое занятие обычно начинается с: а) приветствия; б) разминки; в) организационного момента; г) брейнсторминга.

13. Часть тренингового занятия, посвященная формированию эмоционального настроя на работу, раскрепощению участников группы – это: а) приветствие; б) настройка; в) зарядка; г) разминка.

***Установите соответствие между понятиями и их деталями, признаками, особенностями***

14. Соотнесите понятия с именами их авторов:

- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| 1) аутогенная тренировка        | а) А. В. Алексеев |
| 2) стресс                       | б) И. Г. Шульц    |
| 3) нервно-мышечная релаксация   | в) Г. Селье       |
| 4) психорегулирующая тренировка | г) Э. Джекобсон   |

15. Соотнесите методы психической саморегуляции и их характеристики:

- |                        |                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) релаксация          | а) метод психической саморегуляции, позволяющий посредством самовнушения влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой                |
| 2) аутотренинг         | б) упражнения, позволяющие мобилизовать или успокоить нервную систему человека                                                                                    |
| 3) медитация           | в) метод психической саморегуляции, направленный на достижение состояния покоя, связанного с полным или частичным мышечным расслаблением                          |
| 4) дыхательные техники | г) метод психической саморегуляции, заключающийся в приведении психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности посредством умственного воздействия |

***Вставьте пропущенные слова:***

16. ... – постоянное, неуклонное развитие личностного потенциала человека.

17. ... – это состояние индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и адекватные формы поведения.

18. ... – целенаправленное управление отдельными психофизиологическими функциями, деятельностью, психическими состояниями.

19. ... – состояние психоэмоционального напряжения, возникающее под влиянием каких-либо сильных воздействий.

20. Интенсивные краткосрочные обучающие занятия, направленные на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных, учебных или профессиональных задач, – это ... .

## **Оценка результатов выполнения тестирования**

### ***Критерии оценки***

0 баллов – неправильный ответ.

1 балл – правильный ответ.

### ***Процедура оценивания***

Результаты выполнения заданий определяются кумулятивным способом.

В I и III типах заданий каждый правильный вариант ответа оценивается в 1 балл.

Во II типе заданий одновременно соотносятся два множества, в каждое из которых включены по четыре элемента. Правильно установленное соответствие всех четырех элементов оценивается в 1 балл.

### ***Шкала оценок***

от 18-20 баллов – отлично

от 15-17 баллов – хорошо

от 12-14 баллов – удовлетворительно

от 11 баллов и ниже – неудовлетворительно

### **Вопросы промежуточной аттестации (Зачет, УК-5, ПК-1)**

1. Раскрыть сущность понятия «личность». Охарактеризовать психологическую структуру личности.
2. Дать определение и охарактеризовать особенности личностного роста.
3. Охарактеризовать психологические особенности и принципы работы тренинговой группы.
4. Изложить суть и особенности понятий «самопознание уровня развития личности», «самопринятие», «саморазвитие».
5. Охарактеризовать общение как условие личностного роста.
6. Охарактеризовать вербальные и невербальные средства общения.
7. Охарактеризовать техники активного слушания.
8. Привести примеры заданий и упражнений, направленных на развитие коммуникативности.
9. Описать оптимальное поведение субъекта образовательной среды в ситуации конфликта, агрессии.
10. Изложить суть и особенности мотивов и ценностных ориентаций.
11. Проанализировать особенности понятия «творческий потенциал личности».
12. Привести примеры способов развития творческого потенциала личности.
13. Охарактеризовать особенности психической саморегуляции.
14. Привести примеры методов и приемов психической саморегуляции.
15. Охарактеризовать психологический стресс, его особенности, средства и способы снятия стресса.
16. Проанализировать личностные проблемы и психотехнологии их решения.

17. Охарактеризовать психологические особенности уверенного и неуверенного поведения.

18. Привести примеры упражнений, направленных на развитие уверенного поведения.

19. Проанализировать психотехнологии поддержания и развития уверенности в себе.

20. Изложить суть и особенности жизненных целей и планов личности.

### **Критерии оценки**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

*Повышенный уровень:* знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует знания и владеет умениями и навыками решения исследовательских и педагогических задач.

*Базовый уровень:* знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

*Пороговый уровень:* понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

*Уровень ниже порогового:* имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, аспирант допускает многочисленные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

### *Критерии оценки по дисциплине*

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено       | Аспирант знает способы планирования и решения задач собственного профессионального и личностного развития; особенности применения методов исследования личностных особенностей и профессиональной деятельности с учетом правил соблюдения авторских прав; демонстрирует умение планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития; разрабатывать и применять новые методы исследования личностных особенностей и профессиональной деятельности с учетом правил соблюдения авторских прав; владеет навыками планирования и решения задач собственного профессионального и личностного развития; навыками разработки новых методов исследования личностных особенностей и профессиональной деятельности с учетом правил соблюдения авторских прав. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны. |



|           |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Незачтено | Аспирантом не раскрыто основное содержание учебного материала. Аспирант допустил многочисленные ошибки фактического характера, как в определении понятий, так и при решении практических задач. |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **11.1 Список литературы**

#### **а) основная литература**

1. Белякова, Е.Г. Профессиональный путь педагога: механизмы, модели, сценарии: [16+] / Е.Г. Белякова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 152 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571916>. – ISBN 978-5-400-01335-5. – Текст : электронный.

2. Неумоева-Колчеданцева, Е.В. Педагогическая деонтология с тренингом профессионально-личностного роста : учебное пособие : [16+] / Е.В. Неумоева-Колчеданцева ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 168 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567489>. – ISBN 978-5-400-01388-1. – Текст : электронный.

#### **б) дополнительная литература**

1. Левкин, В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202>

2. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 142 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204>

3. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452>

### **11.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

<http://www.edu.ru/news/> (Федеральный портал «Российское образование»)

<http://pedlib.ru> (Педагогическая библиотека)

### **11.3 Электронные библиотечные системы**

1. Электронная библиотека МГПУ (МегаПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>);

2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblio-online.ru/>);

3. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://biblio->

online.ru/).

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого аспиранта к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

1. Информационно-справочная система «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» <http://diss.rsl.ru>
2. Информационная справочная система «Справочно-правовая система «Консультант+»»: <http://www.consultant.ru>
3. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой системы "Гарант"» (информационно-правовой портал "Гарант.ру"): <http://www.garant.ru>

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Международная реферативная база данных Scopus (<http://www.scopus.com/>)
2. Международная реферативная база данных Web of Science (<https://clarivate.com/products/web-of-science/>)
3. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Специальное помещение для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 207).

**Лаборатория практической психологии.**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (ноутбук Lenovo, экран, проектор); доска магнитно-маркерная.

Лабораторное оборудование: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, веб-камера, гарнитура, сетевой фильтр) – 2 шт.; автоматизированное рабочее место учащегося в составе (монитор, системный блок, клавиатура, мышь, сетевой фильтр) – 14 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

#### **Помещение для самостоятельной работы (№ 217).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и оснащено техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (учебный мультимедийный комплекс: трибуна, проектор, лазерная указка, маркерная доска) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

#### **Помещение для самостоятельной работы (№ 101).**

##### **Читальный зал.**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и оснащено техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер – 10 шт., проектор с экраном – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., принтер – 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.

#### **Помещение для самостоятельной работы (№ 101 б).**

##### **Читальный зал электронных ресурсов.**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и оснащено техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер – 12 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., многофункциональное устройство – 1 шт., принтер – 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.