Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 16.11.2026 08:19:26
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология личностного роста
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа магистратуры
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Логопедическое сопровождение детей и взрослых
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование профиль Логопедическое сопровождение детей и взрослых, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры педагогики и методики дошкольного и начального образования *(наимено вание кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Ахмедзянова Г.Ф.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Талыпова А.Ч.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Ахмедзянова Г.Ф.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: повышение уровня профессионально-личностной компетентности; создание оптимальных условий для получения студентами знаний и формирования адекватных представлений о профессионально-личностном росте педагога как норме современного образования, для формирования необходимых умений и навыков управления процессом собственного профессионально-личностного роста.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения деятельности
		УК-6.2. Планирует траекторию саморазвития, определяя способы совершенствования собственной деятельности
		УК-6.3. Демонстрирует способы совершенствования собственной деятельности, реализацию своих планов и достижение целей

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в сессии
Общая трудоемкость дисциплины	72	5 сессия - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	16	5 сессия - 16
в том числе:		
лекции	6	5 сессия - 6
лабораторные занятия	0	
практические занятия	10	5 сессия - 10

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в сессии
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	56	5 сессия - 56
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0.2	5 сессия - 1
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	ДЗ, час.	СРС, час.	
2 курс / 5 сессия						
1	Современные требования к личности педагога. Личностная компетентность педагога Цель: ориентирование студентов в тематике и проблематике тренинга. Проблемные вопросы:1.Что такое личностно-профессиональный рост?2.В чем заключается объективное содержание и назначение профессии педагога?3.Как осуществляется личностно-профессиональный рост?Задачи:-конкретизация представлений о личностно-профессиональном росте;-осознание объективного назначения педагогической деятельности;-получение позитивного опыта работы в группе;-формирование мотивации работы в группе роста.	1	2		8	Практическое задание
2	Профессиональное развитие личности педагога как прогрессивно-регрессивный процесс. Понятие о профессионально-личностном росте Профессиональное развитие как прогрессивно-регрессивный процесс. Теории про-фессионального развития. Основные этапы профессионального развития личности: опта-ция; профессиональное образование; профессиональная адаптация;	1	2		8	Практическое задание

	первичная профессио-нализация; вторичная профессионализация; мастерство; уход из профессиональной жизни (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк). Кризисы профессионального развития. Стратегии и способы преодоления кризисов профессионального развития.Кризис как фактор профессиональ-но-личностного роста. Профессионально-личностный рост как процесс качественных преобразований личности, как мера использования личностных свойств и профессиональных способностей, актуализации личностных ресурсов и профессиональных способностей. Выбор как механизм профессионально-личностного роста. Профессионально-личностный рост как норма педагогической деятельности в условиях современного образования.					
3	Понятие о продуктивной жизнедеятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста Цель: осознание магистрантами объективных возможностей и личностных ресурсов педагогической деятельности и профессионально-личностного роста.Проблемные вопросы:1.Какие возможности личностно-профессионального роста существуют в педагогиче-ской деятельности?2.Что препятствует личностно-профессиональному росту (объективные трудности и субъективные факторы)?3.Что способствует личностно-профессиональному росту (ресурсы личности)?Задачи:-осознание проблем, препятствий и ресурсов личностно-профессионального роста;-формирование отношения к педагогической деятельности как личностно-профессиональному росту;-осознание индивидуальных целей и мотивов педагогической деятельности;-повышение мотивации личностно-профессионального роста.	1	2		8	Практическое задание
4	Формирование и коррекция профессиональной «Я-концепции» (когнитивный компонент личности педагога) Цель: создание условий для получения магистрантами опыта самопознания и об-ратной связи от группы относительно своих профессионально-личностных компетенций.Проблемные вопросы:1.Какой я	1	1		7	Практическое задание

	как личность и профессионал? 2.Каким я хочу быть?3.Что нужно для этого сделать? Задачи:-рефлексия образа себя как будущего профессионала в педагогической деятельности;-осознание своих личностно-профессиональных компетенций с точки зрения их соот-ветствия / несоответствия требованиям профессии педагога;-активизация механизмов межличностного познания и понимания (личностная идентификация, аттракция, эмпатия, рефлексия);-выявление представлений о своей профессиональной роли и позиции, о профессио-нальной деятельности;-определение перспектив своего профессионального развития и корректив, которые необходимо внести в профессиональную «Я-концепцию».					
5	Цели и мотивы профессионально-личностного роста (мотивационный компонент личности педагога) Цель: создание условий для осознания возможностей управления собственной мотивацией и апробирования соответствующих приемов. Проблемные вопросы:1.Каковы объективное содержание и назначение педагогической деятельности?2.В чем заключается личностный смысл педагогической деятельности?3.Каковы ближайшие и отдаленные перспективы профессионально-личностного роста?Задачи:−осознание индивидуааьных целей и мотивов педагогической деятельности и профессионально-личностного роста;−повышение мотивации педагогической деятельности и личностно-профессионального роста;−принятие персональной ответственности за профессиональную деятельность.	1	2		7	Практическое задание
6	Саморегуляция психического состояния и поведения (регулятивный компонент) Цель: создание условий для получения магистрантами опыта использования приемов и техник саморегуляции, формирования компетенций саморегуляции.Проблемные вопросы:1.Какие компетенции необходимы для успешной саморегуляции?2.С помощью каких приемов и техник можно регулировать свое психическое состояние и поведение?	0.5	0.5		7	Практическое задание

	Задачи:-освоение приемов и техник саморегуляции психоэмоционального состояния (аутоген-ная тренировка, таймменеджмент, стрессменеджмент);-взаимное ресурсирование;-формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности.					
7	Профессионально-личностные деструкции педагогов Цель: ознакомление со способами и средствами профилактики и коррекции про-фессионально-личностных деформаций и синдрома эмоционального выгорания.Проблемные вопросы:1.Каковы факторы и механизм формирования профессионально-личностных дефор-маций? 2.Каковы основные направления и способы профилактики и коррекции профессио-нально-личностных деформаций и синдрома эмоционального выгорания?3.С помощью каких способов и средств можно повышать стрессоустойчивость лич-ности?Задачи:-определение индивидуальных способов и средств повышения стрессоустойчивости личности;-принятие персональной ответственности за состояние своего здоровья;-формирование готовности к объективным и субъективным трудностям педагогической деятельности.	0.5	0.5		7	Практическое задание
8	Дифференцированный зачет			1	4	
Итого по 2 курсу 5 сессии		6	10	1	56	
Итого по дисциплине		6	10	1	56	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема.
2. Понятие о личностной компетентности. Структура и содержание личностной компетентности.
3. Осуществление выборов как механизм профессионально-личностного роста.
4. Понятие о продуктивной жизнедеятельности.
5. Понятие о профессиональном самосознании и «Я-концепции» педагога.
6. Понятие о профессиональной позиции педагога.
7. Цели и мотивы профессионально-личностного роста.
8. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.
9. Понятие о профессиональном стрессе и стрессоустойчивости.
10. Перспективы профессионально-личностного роста. Понятие о целеполагании.
11. Понятие о саморегуляции. Приемы и техники саморегуляции.
12. Понятие о профессионально-личностных деструкциях: кризисы, деформации.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Практическое задание

Тема 1. **Современные требования к личности педагога. Личностная компетентность педагога**
Цель: ориентирование студентов в тематике и проблематике тренинга.
Проблемные вопросы:

1. Что такое личностно-профессиональный рост?
2. В чем заключается объективное содержание и назначение профессии педагога?

3. Как осуществляется личностно-профессиональный рост?

Задачи:

- конкретизация представлений о личностнопрофессиональном росте;
- осознание объективного назначения педагогической деятельности;
- получение позитивного опыта работы в группе;
- формирование мотивации работы в группе роста.

План занятия:

1. Краткое введение о тренинге как особой форме занятий.
2. Ознакомление участников с правилами работы в группе.
3. **«Метафора личностно-профессионального роста».**

Ведущий предлагает участникам группы в метафорической форме выразить суть личностно-профессионального роста (возможные метафоры – «лестница», «дерево», трансформация, «страница или строка в книге», строительство дома, взросление, развитие и пр.). На основании метафор группа формулирует рабочее определение личностно-профессионального роста. На основе метафор профессионально-личностный рост определяется как процесс качественных преобразований личности, как, своего рода, мера использования личностных свойств и профессиональных способностей, актуализации личностных ресурсов и профессиональных способностей.

1. **Индивидуальные рисунки на тему «Профессионально-личностный рост»**

Ведущий предлагает участникам группы выразить в рисунке то, как они понимают профессионально-личностный рост педагога. В аудиторное время каждый участник группы представляет свой рисунок и делает необходимые пояснения. Рисунки обсуждаются в группе. Тренер дает свои комментарии с точки зрения того, какие рисунки наиболее адекватно отражают сущность и характеристики профессионально-личностного роста. Затем тренер предлагает группе выполнить общий рисунок на основе интеграции индивидуальных.

1. Теоретический блок.
2. Процедура целеполагания.

Тема 2. Профессиональное развитие личности педагога как прогрессивно-регрессивный процесс. Понятие о профессионально-личностном росте

План занятия:

1. **Теоретический блок.**
2. **Ролевая игра «Полет гениев» (моделирование ситуации личностного выбора).**

Игра предполагает моделирование в ходе тренинга ситуаций, актуализирующих внутренние противоречия личности, например, таких как: быть одному или быть с кем-то? (одиночество или общность?)**,** быть как все или быть самим собой (индивидуальность или конформизм?), доверять другим или оказывать на них влияние (любовь или власть?), верить в себя или зависеть от других? (самоидентичность или зависимость?). В ходе решения практических задач актуализируется также необходимость совершения нравственного выбора, например: ценность собственной жизни или ценность жизни другого человека. Кроме этого, смоделированные ситуации предполагают проявление и развитие таких способностей личности, как: способность доверять и преодолевать негативные психические состояния, внутренние барьеры (страх отвержения, неуверенность и пр.); отказ от стереотипов, нестандартное восприятие ситуации, умение отстаивать свою точку зрения, способность преодолевать объективные трудности и принимать верные решения, нести личную ответственность; способность устанавливать близкие отношения и заботиться, способность к самораскрытию и к пониманию другого; способности к рефлексии, самопринятие, положительная самооценка, самоуважение.

Вопросы для обсуждения:

1. С необходимостью совершения каких выборов вы столкнулись в процессе игры?
2. Что мешало вам сделать верный выбор? (препятствия личностно-профессионального роста).
3. Что помогало вам осуществить выбор? (личностные компетенции).

4. Каких компетенций не хватило для совершения адекватного выбора?
5. Как вы оцениваете свои действия во время игры?

Теоретический блок: Понятие о личностной и профессиональной компетентности. Динамика формирования личностных компетенций

1. **Анализ жизненных дилемм** (Э. Фромм, А. Немиринский):

- «связанность – отъединенность» («быть одному или быть с кем-то?»)
- «комфорт – индивидуальность» («быть как все или быть самим собой?»)
- «любовь – власть» («власть над другими людьми или любовь?»)
- «симбиоз – самоидентичность» («вера в себя или зависимость от других?»)
- «разум или чувства?»
- «шаблоны или творчество?»

Знакомство с психотехникой выбора:

1. Осознание несовершенных или неправильно сделанных выборов, стоящих за актуальными жизненными проблемами.
2. Формулировка принципов совершения жизненных выборов. Развитие способностей, необходимых для совершения выбора.
3. Осуществление выбора.
1. **Задание «Значимые события моей жизни»: «…Это произошло в моей жизни, потому что…»**
2. Подведение итогов занятия.

Тема 3. Понятие о продуктивной жизнедеятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста

Цель: осознание магистрантами объективных возможностей и личностных ресурсов педагогической деятельности и профессионально-личностного роста.

Проблемные вопросы:

1. Какие возможности личностно-профессионального роста существуют в педагогической деятельности?
2. Что препятствует личностно-профессиональному росту (объективные трудности и субъективные факторы)?
3. Что способствует личностно-профессиональному росту (ресурсы личности)?

Задачи:

- осознание проблем, препятствий и ресурсов личностнопрофессионального роста;
- формирование отношения к педагогической деятельности как личностнопрофессиональному росту;
- осознание индивидуальных целей и мотивов педагогической деятельности;
- повышение мотивации личностнопрофессионального роста.

План занятия:

1. Теоретический блок.
2. **Арттерапевтическая проективная методика «Человек. Человек под дождем. Человек в сказочной стране».**

Методика предполагает последовательное выполнение трех рисунков: 1. «Человек». 2. «Человек под дождем». 3. «Человек в сказочной стране». Первый рисунок несет общую информацию о человеке, особенностях его самооценки, самоотношения, актуальных потребностях и проблемах и пр. Второй рисунок дает информацию об особенностях эмоционального реагирования и о стратегии и тактике поведения человека в сложной (стрессовой) жизненной ситуации. Третий рисунок позволяет выявить объективные и субъективные ресурсы человека.

По желанию рисунки участников тренинга интерпретируются и обсуждаются в группе. Дальнейшая работа с рисунками осуществляется индивидуально.

1. Анализ проблемы, препятствий и ресурсов профессионально-личностного роста.
2. Подведение итогов занятия.

Тема 4. Формирование и коррекция профессиональной «Я-концепции» (когнитивный компонент личности педагога)

Цель: создание условий для получения магистрантами опыта самопознания и обратной связи от группы относительно своих профессионально-личностных компетенций.

Проблемные вопросы:

1. Какой я как личность и профессионал?
2. Каким я хочу быть?
3. Что нужно для этого сделать?

Задачи:

- рефлексия образа себя как будущего профессионала в педагогической деятельности;
- осознание своих личностно-профессиональных компетенций с точки зрения их соответствия / несоответствия требованиям профессии педагога;
- активизация механизмов межличностного познания и понимания (личностная идентификация, аттракция, эмпатия, рефлексия);
- выявление представлений о своей профессиональной роли и позиции, о профессиональной деятельности;
- определение перспектив своего профессионального развития и корректив, которые необходимо внести в профессиональную «Я-концепцию».

План занятия:

1. **Теоретический блок.**
2. **«Ассоциации».** Задание выполняется в общем круге. Каждый участник группы называет, с чем или с кем он ассоциирует другого как педагога. Адресат обратной связи может заранее обозначить ассоциативное поле, то есть заявить круг явлений, с которыми будут сопоставлять его личностно-профессиональные качества. Все ассоциации адресату рекомендуется зафиксировать. Как альтернативный вариант, возможно проведение опроса группы на заданную тему.
1. **«Идентификация».** Задание выполняется в парах. Основой задания являются результаты упражнения «Ассоциации». Группа разбивается на пары. Пара обменивается списками зафиксированных ассоциаций. Затем каждый рассказывает о своем партнере от первого лица. При этом рекомендуется акцентировать внимание не только на внешних атрибутах педагогической деятельности, но и на особенностях самоощущения, самовосприятия, самоотношения, поведения партнера. По завершении работы обсуждаются вопросы: насколько легко / трудно было идентифицировать себя с партнером? насколько представления о вас ваших партнеров близки вашим собственным? какие коррективы хотелось бы внести в профессиональную «Я-концепцию»?

5. «Скульптура». Форма выполнения задания индивидуально-групповая. Основой задания могут быть результаты самостоятельной работы «Рефлексия себя как профессионала» (см. рекомендации к самостоятельной работе). Каждый участник группы воплощает в некоем образе (в «скульптуре») представления о себе как о профессионале (идеальный образ). Остальные участники в это время играют роль учеников и пытаются найти свое место рядом с данным педагогом. Можно также организовать свое рабочее пространство с помощью подручных средств. «Педагог» отслеживает свое состояние и наблюдает за реакциями «учеников».

Процесс выполнения этого задания фиксируется видеокамерой. По завершении упражнения производится просмотр и анализ видеозаписи. Каждый эпизод обсуждается в группе. В процессе обсуждения затрагиваются вопросы: Какова актуальная позиция педагога? Насколько комфортным было состояние? Какую реакцию позиция педагога вызывает у окружающих (у учеников)? Устраивает ли такая реакция педагога (от чего и от кого зависит поведение учеников)? Какие коррективы следует внести в профессиональную «Я-концепцию» (что хотелось бы изменить в себе, чтобы приблизиться к достижению образа «Я-идеальный»?)

1. Подведение итогов занятия.

Тема 5. Цели и мотивы профессионально-личностного роста (мотивационный компонент личности педагога)

Цель: создание условий для осознания возможностей управления собственной мотивацией и апробирования соответствующих приемов.

Проблемные вопросы:

1. Каковы объективное содержание и назначение педагогической деятельности?
2. В чем заключается личностный смысл педагогической деятельности?
3. Каковы ближайшие и отдаленные перспективы профессионально-личностного роста?

Задачи:

- осознание индивидуааьных целей и мотивов педагогической деятельности и профессионально-личностного роста;
- повышение мотивации педагогической деятельности и личностно-профессионального роста;
- принятие персональной ответственности за профессиональную деятельность.

План занятия:

1. **Теоретический блок.**
2. **«Я знаю в себе и вижу в тебе…»** Упражнение выполняется в парах со сменным составом (каждый работает с каждым). Работа начинается с броуновского движения, которое по сигналу ведущего завершается объединением в пары. В паре партнеры, держа друг друга за руки и поддерживая визуальный контакт, каждый по очереди называют то, что их объединяет. Разговор начинается с фразы: «Я знаю в себе и вижу это в тебе…».
3. **«Идеальные и реальные условия труда педагога» (организационно-деятельностная игра).** Участникам группы предлагается разбиться на подгруппы по 5 – 6 человек и составить список идеальных условий труда педагога. Затем каждая группа знакомит остальных со своим списком (список фиксируется группой заблаговременно, либо в процессе презентации). Далее подгруппы ранжируют предложенные условия труда по степени важности и выделяют 10 наиболее необходимых. В обсуждении результатов затрагиваются вопросы: почему предпочли одни и отказались от других условий? какие условия категорически не согласны исключать из списка? каким способом готовы компенсировать исключенные из списка условия труда? каковы мотивы профессиональной деятельности, связанные с условиями труда педагога; каковы представления об условиях профессиональной деятельности, насколько они адекватны и реалистичны?
4. **«Самая-самая…».** Задание выполняется в общем круге, 3 раза. Каждый участник группы называет самые позитивные стороны профессии педагога и педагогической деятельности, которых нет в других профессиях. Высказывание начинается с фразы: «Профессия педагога самая-самая … (замечательная, интересная, значимая и пр.), потому что…(так как…)»
5. **«Хороший – плохой педагог».** Задание может выполняться в общем круге (3 раза) или в парах со сменным составом (каждый работает с каждым). Каждый участник группы обращается к другому, выделяя наиболее сильные и слабые стороны последнего. Высказывание начинается с фразы: «Ты хороший педагог, потому что…Ты плохой педагог, потому что…».
6. Подведение итогов занятия.

Тема 6. Саморегуляция психического состояния и поведения (регулятивный компонент)

Цель: создание условий для получения магистрантами опыта использования приемов и техник саморегуляции, формирования компетенций саморегуляции.

Проблемные вопросы:

1. Какие компетенции необходимы для успешной саморегуляции?
2. С помощью каких приемов и техник можно регулировать свое психическое состояние и поведение?

Задачи:

- освоение приемов и техник саморегуляции психоэмоционального состояния (аутогенная тренировка, таймменеджмент, стрессменеджмент);
- взаимное ресурсирование;

- формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности.

План занятия:

1. **Теоретический блок.**

1. **Игровые имитационные действия.**

Игровые имитационные ситуации (действия) – это метод обучения, предполагающий моделирование профессиональных действий обучающегося с использованием компонентов игры и с учетом специфики содержания будущей профессиональной деятельности. В данном случае структура игровой имитационной ситуации включает в себя:

1. Инструкцию: Вы – (социальный) педагог образовательной организации (тип, вид, название организации конкретизируется по ходу игры). В вашем коллективе есть педагог, поведение которого явно не соответствует профессиональным нормам.
2. Общий контекст: образовательная среда ОО.
3. Цель игры: путем реальных действий выяснить причины поведения коллеги и по возможности убедить его в необходимости придерживаться профессиональных норм.
4. Распределение ролей: социальный педагог; коллега.
5. Определение правил игры:

- игровая цель должна быть достигнута на основе использования конструктивных приемов педагогического взаимодействия;
- игровая цель должна быть достигнута без привлечения «третьих» лиц (администрации, других коллег и пр.);
- возможны два принципа организации игровых действий: «один на один» (признаком «выигрыша» является результативность действий, педагог «выигрывает» в том случае, если ему удается убедить коллегу в необходимости придерживаться профессиональных норм); «пара на пару» (выигрывает та пара игроков, в которой педагогу удается убедить коллегу).

1. Собственно игровое моделирование.
2. Обсуждение результатов игрового моделирования:

- какова собственная позиция педагога, какие профессиональные нормы и ценности для него приоритетны?
- какие профессиональные, личностные, социальнопсихологические компетенции педагога проявились в данной ситуации?
- какие коррективы необходимо внести в собственные представления, мотивацию, поведение? С помощью каких средств, приемов, техник?

1. **Аутогенная тренировка или комплексная методика саморегуляции психофизиологического состояния** (7 упражнений):

- Создание установки на отдых и расслабление, мысленное и размеренное повторение простых по содержанию фраз: «Я спокоен», «Я абсолютно спокоен», «Мне дышится легко и свободно», «Сердце бьется ровно и спокойно», «Солнечное сплетение излучает тепло»; «Мой лоб приятно прохладен»
- Глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести): принять удобную, максимально расслабленную позу, отбросить посторонние мысли, закрыть глаза, сосредоточить все внимание на ощущениях, проговаривать мысленно стандартные фразы АТ, представлять ситуации, в которых нужное ощущение возникало само собой (например, тяжесть в мышцах после тяжелой физической работы, согревание рук, опущенных в ванну с горячей водой или открытых лучам солнца, тепло в области живота, появляющееся у человека, когда оно озябший и усталый пришел в улицы и у с удовольствием пообедал). Управление вниманием заключается в сосредоточении на телесных ощущениях, что резко сокращает силу внешней стимуляции, и, тем самым, снижает активацию нервной системы.
- Расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
- Формирование успокаивающего ритма дыхания (ощущение непроизвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию);

- Снятие гипертонуса с коронарных сосудов сердца (ощущение тепла в левой руке и левой половине грудной клетки);
- Активизация парасимпатических нервных центров, обеспечивающих восстановление энергоресурсов организма, в частности активизацию пищеварительных процессов (ощущение глубинного тепла в области живота)

Правила аутогенной тренировки:

1. Необходимо четкое указание области тела, на которую в данный момент должно быть направлено внимание (например, «моя правая рука…».
2. Напоминание характера ощущения, которое в данный момент следует прочувствовать и усилить, выделить его на фоне всех прочих (« …теплая»).
3. «Забивание» внутренних помех расслаблению, посторонних мысленных образов, переживаний, достижение состояния «умственного вакуума».

В целом, АТ способствует снятию мышечного и психического напряжения, стабилизации эмоционального состояния и восстановлению внутренних ресурсов.

Эффект АТ: снижение личностной тревожности, повышение эмоциональной устойчивости; сокращение заболеваемости (по язвенной болезни желудка, по ишемической болезни сердца и другим сердечно-сосудистым заболеваниям, по нервно-психическим расстройствам).

Подведение итогов занятия.

Тема 7. Профессионально-личностные деструкции педагогов

Цель: ознакомление со способами и средствами профилактики и коррекции профессионально-личностных деформаций и синдрома эмоционального выгорания.

Проблемные вопросы:

1. Каковы факторы и механизм формирования профессионально-личностных деформаций?
2. Каковы основные направления и способы профилактики и коррекции профессионально-личностных деформаций и синдрома эмоционального выгорания?
3. С помощью каких способов и средств можно повышать стрессоустойчивость личности?

Задачи:

- определение индивидуальных способов и средств повышения стрессоустойчивости личности;
- принятие персональной ответственности за состояние своего здоровья;
- формирование готовности к объективным и субъективным трудностям педагогической деятельности.

План занятия:

1. Теоретический блок.
2. **«Способы и средства повышения стрессоустойчивости личности»** (организационно-деятельностная игра). Работа осуществляется в малых группах. Участники предлагают наиболее действенные способы **профилактики** и коррекции профессионально-личностных деформаций и синдрома эмоционального выгорания для повышения стрессоустойчивости личности педагога.
3. **Коррекция индивидуальных планов.** На основе отчетов о самостоятельных работах «Цели и задачи профессионально-личностного роста», «Программа профессионально-личностного роста», группа вносит свои предложения, замечания, рекомендации относительно коррекции профессиональных планов каждого участника группы (относительно формулировки целей, адекватности заявленных способов их достижения, реальных усилий для достижения целей и пр.), относительно ближайших перспектив профессионально-личностного роста.
4. **«Подарок».** Каждый участник группы «дарит» каждому другому участнику группы психологический «подарок». Сложность заключается в том, чтобы «подарить» именно то, в чем человек нуждается или чего ему не хватает, чтобы чувствовать и оценивать себя как компетентную личность и компетентного профессионал

5. Подведение итогов занятия.

Тема 6. Подведение итогов тренинга

Цель: подведение итогов тренинга, перспективное планирование

Проблемные вопросы:

1. Что я хотел достичь (планируемый результат тренинга)?
1. Что я достиг (личный результат тренинга)?
2. Развитию каких личностных компетенций способствовал тренинг?
3. Какова моя цель личностно-профессионального роста на ближайшее будущее?
4. Как в целом можно оценить результативность тренинга?

Задачи:

- сопоставление планируемого и достигнутого результатов тренинга;
- оценка общей результативности тренинга;
- перспективное планирование личностно-профессионального роста.

План занятия:

1. Приветствие участников группы, обмен опытом, вербализация своей готовности к работе в группе.
2. **«Результат».**

Описание: Упражнение предполагает во-первых, вербализацию каждым участником группы главного достижения, личного результата занятий в группе. Во-вторых, соотнесение этого результата с ранее поставленной целью (процедура целеполагания на первом занятии) и оценку результативности тренинга в целом. Группа может дать обратную связь при оценке личного результата тренинга для конкретного человека, особенно, в том случае, если не все достижения были отмечены. В-третьих, осуществляется перспективное планирование с опорой на самостоятельную работу «Программа личностно-профессионального роста» (цели профессионально-личностного роста на ближайшее будущее).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Практическое задание - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- 2 балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное выполнения практического задания;

- 1 балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено выполнения практического задания, но имеет значительные недочеты;

- 0 баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, выполнения практического задания не найдено.

Дифференцированный зачет

Примерные вопросы к дифзачету, 2 курс / 5 сессия

1. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема.
2. Понятие о личностной компетентности. Структура и содержание личностной компетентности.
3. Осуществление выборов как механизм профессионально-личностного роста.
4. Понятие о продуктивной жизнедеятельности.
5. Понятие о профессиональном самосознании и «Я-концепции» педагога.
6. Понятие о профессиональной позиции педагога.
7. Цели и мотивы профессионально-личностного роста.
8. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста.
9. Понятие о профессиональном стрессе и стрессоустойчивости.
10. Перспективы профессионально-личностного роста. Понятие о целеполагании.
11. Понятие о саморегуляции. Приемы и техники саморегуляции.
12. Понятие о профессионально-личностных деструкциях: кризисы, деформации.
13. Саморегуляция как форма регуляции поведения на основе результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе; как дифференцированность и адекватность поведенческих реакций, поступков, вербальных проявлений; как условие адекватной интегрированной психики (как условие адекватного отражения человеком своего внутреннего мира).
14. Приемы и техники саморегуляции: релаксация, дыхатель-ные техники, визуализация, вербальные установки. Техника аутогенной тренировки как комплекс приемов саморегуляции.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения дифзачета

При оценке ответа на Дифзачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются

принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.
Перевод оценки из 100-балльной в четырех балльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:
5 сессия - дифзачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451538 (дата обращения: 27.05.2020).
2. Психология личности [Электронный ресурс] : курс лекций / Б.М. Емалетдинов ; БашГУ .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2013 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/read/EmaletdinovPsihologiyaLichnosti.pdf>.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328

2. Колесникова, Галина Ивановна. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учеб. пособ. для студ. вузов / Г. И. Колесникова .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2018 .— 215 с. — (Университеты России) .— Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru .— ISBN 978-5-534-06551-0 : 565 р. 47 к.
3. Кашапов, М. М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08306-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454223 (дата обращения: 27.05.2020).

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 208(ФМ)	Для хранения оборудования	Компьютер, мебель, мфу, нетбук, принтер, проектор. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE
Аудитория 306(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, логопедический тренажер дэльфа - 142.1, мебель, моноблок, пианино, проектор, учебно-наглядные пособия, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 404(ФМ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 420(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, нетбук, принтер, сканер mustek, учебно-методические пособия, учебно-наглядные материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux