

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 18.11.2025 15:44:26
Уникальный программный ключ:
fceb25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

подписано ЭЦП Логачева Л.Р.

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг личностного роста

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата

37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Общий профиль

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2024 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 Психология профиль Общий профиль, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №6 от 31.01.2024 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 31.01.2024.

Зав.кафедрой кафедры педагогики, психологии и социальной работы (наименование кафедры разработчика программы)	<u>подписано ЭЦП</u>	Бронников С.А.
Разработчик программы	<u>подписано ЭЦП</u>	Логачева Л.Р.
Руководитель образовательной программы	<u>подписано ЭЦП</u>	Зинова И.М.

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: формирование и владение знаниями, умениями и навыками проведения тренинга личностного роста; обеспечение теоретической и практико-ориентированной подготовки студентов, активизации их учебно-познавательной деятельности по вопросам организации и проведения тренинговой работы.

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	
ПК-1	Способен осуществлять психологическое просвещение и профилактику психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп	ПК-1.1. Демонстрирует знание основ психологического просвещения и профилактики психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп
		ПК-1.2. Разрабатывает программы психологического просвещения и профилактики психологического неблагополучия для отдельных лиц и социальных групп
		ПК-1.3. Осуществляет психологическое просвещение и профилактику психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать основы самоорганизации, саморазвития, самообразования; принципы образования
		УК-6.2. Уметь выстраивать стратегию и содержание, реализовывать траекторию самоорганизации, саморазвития и самообразования; учитывать принципы образования для саморазвития, самоорганизации в течение всей жизни
		УК-6.3. Владеет навыками самоорганизации, саморазвития, самообразования; выстраивания и реализации траектории саморазвития в течение всей жизни на основе принципов образования

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетные единицы (з.е.), 144 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	144	9 семестр - 144
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	56	9 семестр - 56
в том числе:		
лекции	10	9 семестр - 10
лабораторные занятия	20	9 семестр - 20
практические занятия	26	9 семестр - 26
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	87.8	9 семестр - 88
Контактная работа по промежуточной аттестации		
в том числе:		
зачет	0.2	9 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины							
№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
5 курс / 9 семестр							
1	Теоретико-методологические основы организации и проведения тренинга личностного роста						
1.1	Теоретические основы организации и проведения тренинга личностного роста Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста.	4		4		22	Тестирование, Устный опрос
1.2	Организация и проведение тренинга личностного роста Понятие малой группы. Групповые процессы и групповая динамика. Фазы развития тренинговой группы. Групповые роли и феномены. Понятие "тренинг". Типологии и классификации тренинга.	2		14		22	Устный опрос, Тестирование

	Формы тренингов. Формы групповой работы в тренинге. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста .						
2	Методические основы организации и проведения тренинга личностного роста						
3	Психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста. Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста. Разминочные, разогревающие техники и упражнения. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы. Техники и упражнения, направленные на самопознание. Упражнения, формирующие обратную личностную связь. Релаксационные и медитативные техники. Медитативные техники.	2	20	6		22	Тестирование, Конспект, Устный опрос
4	Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста Специфика деятельности ведущего тренинга личностного роста . Методические средства профессионального роста ведущего.	2		2		21.8	Конспект, Устный опрос, Тестирование
5	Зачет				1	0.2	
Итого по 5 курсу 9 семестру		10	20	26	1	88	
Итого по дисциплине		10	20	26	1	88	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.
5 курс / 9 семестр		
1.	Разминочные, разогревающие техники и упражнения	4
2.	Техники и упражнения, направленные на сплочение группы	4
3.	Техники и упражнения, направленные на самопознание	4
4.	Упражнения, формирующие обратную личностную связь	4

5.	Релаксационные и медитативные техники. Медитативные техники	4
----	--	---

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.
5 курс / 9 семестр		
1.	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	2
2.	Личностный рост: определение, критерии	2
3.	Групповые процессы и групповая динамика	2
4.	Фазы развития тренинговой группы.	2
5.	Групповые роли и феномены	2
6.	Типологии и классификации тренинг	2
7.	Формы групповой работы в тренинге.	2
8.	Формы тренингов	2
9.	Специфические черты и принципы тренинга личностного роста	2
10.	Разминочные, разогревающие, релаксационные и медитативные техники и упражнения	2
11.	Техники и упражнения, направленные на сплочение группы	2
12.	Техники и упражнения, направленные на самопознание. Упражнения, формирующие обратную личностную связь.	2
13.	Ведущий тренинга личностного роста	2

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

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

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

- а) профессиональных навыков;
- б) коммуникативной компетентности;
- в) личностного роста;
- г) сензитивности.

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

- а) обучающая среда тренингов личностного роста;
- б) теоретическая подготовка к тренингу;
- в) индивидуальная консультация тренера;
- г) семинары-практикумы.

Вставить пропущенное слово вместо ###

21. ### - форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно развивать в себе способности познания и понимания себя и других.

22. Заключение первичного психологического контакта, притирка, рост эмоциональной напряженности происходят на ### этапе тренинга.

Вставить пропущенное слово вместо ###

6. Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в ###.

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

7. Бурное развитие тренингов личностного роста началось в ###.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %.

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Дайте определение понятию «принцип». На каких принципах строится проведение группового психологического тренинга?
2. Какие принципы относятся к группе организационных? С помощью каких принципов раскрывается этический аспект деятельности ведущего?
3. Раскройте и дайте характеристику этапам группового тренинга.
3. Опишите практические аспекты проведения тренингового занятия.
4. Каким образом психолог организует процедуру знакомства с группой? Какие правила инормы регулируют групповое взаимодействие?
5. Назовите способы организации опроса группы. Что такое «ритуал» в тренинге?
6. Какие ритуалы вы бы использовали как психолог?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания 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.

Сообщение

Сообщение- публичное выступление или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации

Подготовить сообщения:

Понятие малой группы.

Групповые процессы и групповая динамика. Фазы развития тренинговой группы. Групповые роли и феномены. Понятие "тренинг". Типологии и классификации тренинга. Формы тренингов. Формы групповой работы в тренинге. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста .

1

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сообщения

Описание методики оценивания выполнения курсовой сообщения:

При оценке сообщения максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины.

Критерии оценки

2 балла выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; для доказательства использованы аргументы; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; четко прослеживается межпредметная связь; ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи.

1 балл выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий; ответ самостоятельный; для доказательства используются аргументы, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения.

0 баллов выставляется студенту, если не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; допущены значительные ошибки и неточности в оформлении высказываний; демонстрируются очень низкий уровень умения воспроизводить связные высказывания по теме.

Конспект

Составить конспект по конструированию и подготовке тренинга

1. Подготовка к проведению группового тренинга.
2. Алгоритм разработки программы группового психологического тренинга.
3. Роль ведущего в проведении группового психологического тренинга.

Обратить внимание при составлении конспекта: 1. Укажите преимущества кругового расположения участников группового психологического тренинга.

2. Какие этапы включает алгоритм разработки группового психологического тренинга? Раскройте их сущность.

3. Раскройте содержание ролей, которые играет ведущий группы. Перечислите основные роли ведущего в работе с тренинговой группой. Какая из них наиболее соответствует вашей позиции? Почему?

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Описание методики оценивания: при оценке написания студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями и понятиями, анализировать теоретическую и практическую информацию; объем текста оптимальный; логическое построение и связность текста, полнота и глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей), визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).

Критерии оценки:

"отлично" – оцениваются конспекты, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; объем текста оптимальный, текст построен логично и последовательно, материал рассмотрен полно и глубоко (наличие ключевых положений, мыслей), используются элементы визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление аккуратное.

"хорошо" – оцениваются конспекты, в которых раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; но в определении понятий допущены неточности, имеются незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; объем текста оптимальный, текст построен логично, ключевые положения не все выделены достаточно четко, оформление аккуратное.

"удовлетворительно" – оцениваются конспекты, в которых отражено, только основное, но непоследовательное содержание материала; определения понятий недостаточно четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; имеются значительные пробелы в изложении материала, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Объем текста очень небольшой или наоборот превышает требуемый, ключевые положения не выделены. Имеются недочеты в оформлении.

"неудовлетворительно" – оцениваются конспекты, в которых не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. Имеются недочеты в оформлении.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 5 курс / 9 семестр

1. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.
2. Понятие личностного роста.
3. Критерии личностного роста.
4. Понятие малой группы.
5. Групповые процессы и групповая динамика.
6. Фазы развития тренинговой группы.
7. Групповые роли и феномены.
8. Понятие тренинга.
9. Типологии и классификации тренинга.
10. Формы тренингов.
11. Формы групповой работы в тренинге.
12. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.
13. Основные психотерапевтические техники, используемые в тренинге личностного роста.
14. Основные психотерапевтические упражнения, используемые в тренинге личностного роста.
15. Разминочные, разогревающие техники и упражнения.
16. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы.
17. Техники и упражнения, направленные на самопознание.
18. Упражнения, формирующие обратную личностную связь.
19. Релаксационные и медитативные техники.
20. Медитативные техники.
21. Специфика деятельности ведущего тренинга личностного роста.
22. Методические средства профессионального роста ведущего.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля: зачтено – от 60 до 110 баллов; не зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:
9 семестр - зачет.

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. Рот, Ю. Коптельцева, Г. Межкультурная коммуникация. Теория и тренинг: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по гуманитарным и социально-экономическим специальностям. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 223 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=114542&sr=1
2. . Тренинг личностного роста : учебник и практикум для студ. вузов, обуч. по гуманит. напр. / Д. М. Рамендик .— 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020 .— 136 с. : ил. — (Высшее образование) .— Книга доступна на образоват. платформе "Юрайт" urait.ru .— Библиогр.: с. 134 .— ISBN 978-5-534-07294-5 : 338 р. 87 к.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Марасанов Г. И. — М. : Когито-Центр, 2001 .— 251 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 5-89353-042-X .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/86238/>>.

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 proed.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. Office Professional Plus, LIBREOFFICE - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Справочно-правовая система «Гарант» , Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" - Договор №69 от 15 марта 2021, Договор 53 от 16.03.2022, Договор №31 от 16 марта 2023г., Договор №25818-С от 13.03.2024г., Договор №125818-С от 03.3.2025г.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 12(СГФ)	Для самостоятельной работы	Kyocera km 1635, xerox work centre 5021, колонки, компьютер, мебель, экран. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Справочно-правовая система «Гарант» , Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс"
Аудитория 13(СГФ)	Семинарская, Для консультаций, Для лабораторных занятий	Доска, мебель, экран.

Аудитория 13 а(СГФ)	Для хранения оборудования	Компьютер, учебно-наглядные пособия. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE
Аудитория 25(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Справочно-правовая система «Гарант» , Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс"