

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ С.П. Волохов

Тренинг профессионального саморазвития
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии**

Учебный план zУТО43.04.02_2023.plx
43.04.02 Туризм

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	8
самостоятельная работа	58
часов на контроль	4

Виды контроля на курсах:
зачеты 1

Программу составил(и):

канд. псих. наук, доцент, Парфенова Г.Л. _____

Рабочая программа дисциплины

Тренинг профессионального саморазвития

разработана на основании ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 43.04.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 556)

составлена на основании учебного плана 43.04.02 Туризм (Уровень: магистратура; квалификация: магистр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 24.04.2023, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии

Протокол № 8 от 26.01.2023 г.

Срок действия программы: 2022-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Обласова Ольга Владимировна

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	развитие посредством психологического тренинга представлений и компетенций магистрантов в сфере возможностей личностного и профессионального саморазвития, в сфере подготовки к психолого-педагогическому сопровождению лиц разного возраста.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	- углубить представления магистрантов о саморазвитии личности, личностном и профессиональном росте и саморазвитии, о профессиональной самоактуализации, сценарии, карьере, о профессиональной рефлексии, тренинге личностного роста и саморазвития;
1.2.2	- дать представление об отдельных психологических теориях личности и направлениях психотерапии в сфере профессионального саморазвития;
1.2.3	- способствовать овладению магистрантами отдельными методами диагностики психологических особенностей и ресурсов профессионального саморазвития;
1.2.4	- актуализировать потребность студентов в самопознании и самореализации, развивать рефлекссию, эмпатию, навыки активного слушания, коммуникативные и творческие способности, способность к саморазвитию и моделированию профессиональной карьеры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	дисциплины бакалавриата: психология, педагогика, тренинг личностного роста, социальная психология, психология личности.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы управления туристской организацией
2.2.2	Производственная практика (педагогическая практика)
2.2.3	Самоорганизация и технологии профессионально-личностного роста

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-3.1: Отбирает оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере	
УК-3.2: Демонстрирует стратегию командной работы, направленную на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды	
УК-3.3: Организует взаимодействие членов команды, в том числе обмен информацией, знаниями и опытом, и презентацию результатов работы команды	
УК-6.1: Определяет приоритеты профессионального роста с учетом имеющихся условий, ресурсов, временной перспективы и планируемых результатов	
УК-6.2: Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям	
УК-6.3: Демонстрирует результаты профессионального роста, используя инструменты непрерывного образования и саморазвития	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- способы организации и руководства работой команды, командные стратегии для достижения поставленной цели;
3.1.2	- оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере;
3.1.3	- стратегии командной работы, направленной на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды;
3.1.4	- способы организации взаимодействия членов команды, в том числе обмен информацией, знаниями и опытом, способы презентации результатов работы команды;
3.1.5	- способы определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
3.1.6	- задачи саморазвития;
3.1.7	- мотивы и стимулы для саморазвития, реалистические цели профессионального роста;
3.1.8	- способы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.
3.2	Уметь:

3.2.1	- организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
3.2.2	- отбирать оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере;
3.2.3	- демонстрировать стратегию командной работы, направленную на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды;
3.2.4	- организовать взаимодействие членов команды, в том числе обмен информацией, знаниями и опытом, и презентацию результатов работы команды;
3.2.5	- определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
3.2.6	- находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития;
3.2.7	- самостоятельно выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, определять реалистические цели профессионального роста;
3.2.8	- планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.
3.3	Владеть:
3.3.1	- организации и руководства работой команды, реализации командных стратегий для достижения поставленной цели;
3.3.2	- использования оптимальных принципов и подходов к руководству командной работой в профессиональной сфере;
3.3.3	- командной работы, направленной на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды;
3.3.4	- организации взаимодействия членов команды, в том числе обмен информацией, знаниями и опытом, способы презентации результатов работы команды;
3.3.5	- определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
3.3.6	- нахождения и творческого использования имеющегося опыта в соответствии с задачами саморазвития;
3.3.7	- самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития, определения реалистических целей профессионального роста;
3.3.8	- планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Теоретические основы тренинга профессионального саморазвития				
1.1	Понятие личности и подходы к ее развитию /Лек/	1	4	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.2	Понятие личности и подходы к ее развитию /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.3	Профессиональное развитие и личностный рост /Ср/	1	10	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.4	Средства и барьеры эффективного саморазвития личности в профессии /Пр/	1	0	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
1.5	Средства и барьеры эффективного саморазвития личности в профессии /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
	Раздел 2. Особенности организации тренинга профессионального саморазвития				
2.1	Психологический тренинг как метод практической психологии /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3

2.2	Тренинг профессионального саморазвития, его цель, принципы, структура /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э2
2.3	Тренинг профессионального саморазвития, его цель, принципы, структура /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э2
2.4	Развитие ресурсов личности в тренинге профессионального саморазвития /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
2.5	Развитие ресурсов личности в тренинге профессионального саморазвития /Ср/	1	10	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1
2.6	Изменение личности в системе межличностных отношений: игры и упражнения - ресурсы эффективности тренинга /Ср/	1	6	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3
2.7	Контроль /Зачёт/	1	4	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Результаты обучения:

Знает: способы организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса. Вопросы для самоконтроля. Тестирование.

Вопросы для зачета. Контрольная работа. Доклады и сообщения.

Умеет: осуществлять организацию и руководство работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета. Контрольная работа. Доклады и сообщения.

Владеет: способами организации и руководства работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета. Контрольная работа. Доклады и сообщения.

УК - 6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Результаты обучения:

Знает: способы определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса. Вопросы для самоконтроля. Тестирование. Вопросы для зачета. Контрольная работа. Доклады и сообщения.

Умеет: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета. Контрольная работа. Доклады и сообщения.

Владеет: способами определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета. Контрольная работа. Доклады и сообщения.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций УК-3; УК-6:

Виды учебной работы Практические занятия

Формы контроля и оценочные средства: Вопросы для устного опроса (10 баллов), Тестовые задания (10 баллов), Доклады и сообщения (10 баллов).

Перечень индикаторов компетенций УК-3; УК-6:

Виды учебной работы Контрольные работы (вариативно)
 Формы контроля и оценочные средства: Контрольные работы (45 баллов). Тестовые задания (10 баллов).

Перечень индикаторов компетенций УК-3; УК-6:
 Виды учебной работы Зачет
 Формы контроля и оценочные средства: Вопросы к зачету (15 баллов).

5.3. Формы контроля и оценочные средства

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА (В РАМКАХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ):

Раздел 1. Теоретические основы тренинга профессионального саморазвития

Тема 1. Понятие личности и подходы к ее развитию

1. Понятие личности; подходы к ее развитию.
2. Стратегии развития личности.
3. Общение как условие личностного и профессионального саморазвития.
4. Тренинг как форма специального общения.

Тема 2. Профессиональное развитие и личностный рост

1. Личностный рост и условия личностного роста.
2. Формирование и изменение образа «Я» в тренинге.
3. Я-концепция личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я.
4. Уровень притязаний личности.
5. Психологическая диагностика особенностей Я-концепции (арттерапевтические и др. психотехники).

Тема 3. Средства и барьеры эффективного саморазвития личности в профессии

1. Ресурсы саморазвития личности. Внешние и внутренние.
2. Возрастные особенности и мотивация саморазвития личности
3. Профессиональный рост. Карьера. Успешность.
4. Средства и барьеры эффективного саморазвития личности в профессии

Раздел 2. Особенности организации тренинга профессионального саморазвития

Тема 4. Психологический тренинг как метод практической психологии

1. Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга.
2. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
3. Понятие и виды тренингов.
4. Основные процедуры и правила тренинговой работы.
5. Требования к организации тренинговой работы.
6. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность.

Тема 5. Тренинг профессионального саморазвития, его цель, принципы, структура

1. Тренинг профессионального саморазвития, его принципы.
2. Отличия профессионального саморазвития от других видов тренинга и форм психологического воздействия.
3. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в профессионального саморазвития.
4. Структура профессионального саморазвития и функции этапов профессионального саморазвития.
5. Стадии профессионального саморазвития, их значение и особенности организации.

Тема 6. Развитие ресурсов личности в тренинге профессионального саморазвития

1. Ресурсы социальной адаптации.
2. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям среды.
3. Психологические защиты.
4. Исследование способности противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды с помощью проективных методик.
5. Стрессоустойчивость и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ: (полная база тестовых заданий хранится на кафедре):

Тест 1. Выбрать наиболее точное определение образа «Я»:

- а) представление о себе
- б) совокупность представлений человека о себе, своих физических и психических качествах, своей личности
- в) внутренний мир человека
- г) совокупность представлений человека о самом себе, психических качествах, своей личности

Тест 2. В древности самонаблюдение как метод самопознания, назывался -

Тест 3. Выбрать два более точных определения. Самоактуализация личности – это:

- а) стремление к самоосуществлению; тенденция вызывать, осуществлять то, что есть в человеке в качестве потенциалов
- б) исполнения человеком своих способностей, возможностей, достижение личностных смыслов, своего предназначения в жизни
- в) развитие познавательных процессов
- г) понимание своих способностей

Тест 4. В каком возрасте проявляются высшие потребности человека в осуществлении себя личности -

Тест 5. Выбрать 3 ответа: понятие самоактуализации включает:

- а) адекватное восприятие мира и людей
- б) напористое отстаивание своих интересов и ценностей
- в) высокий уровень психического здоровья и нравственности
- г) максимальную реализацию всех возможностей человека
- д) выделение себя из социума с целью индивидуализации

Тест 6. Соотнесите жизненные позиции с поведенческими проявлениями:

- а) идеализация действительности
- б) крушение надежд
- в) позиция неповиновения
- г) уход от дел
- 1) активный бунт
- 2) проявляются черты: стремление к уединению, брюзжание, мстительность, раздражительность
- 3) энтузиазм, позиция новичка
- 4) осуществление реальных действий в выбранном направлении
- 5) раздражение гнев, протест, мысли, что дальше дела пойдут еще хуже.

Ответы: а) ____; б) ____; в) ____ г) ____.

Тест 7. Развитие личности рассматривается с точки зрения развития глубинных мотивов и потребностей, поло-ролевого поведения в теории автора -

Тест 8. Автор теории, согласно которой, развитие личности – это преодоление ею комплекса неполноценности -

Тест 9. Стремление к самоосуществлению, тенденция вызывать, осуществлять в себе то, что есть в человеке в качестве потенциала - это

Тест 10. Стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей -

Тест 11. В каком направлении современной психологии самоактуализация выдвигается на роль высшего мотивационного фактора в противовес бихевиоризму и фрейдизму - (два слова)...

Тест 12. Особое свойство людей-профессионалов систематически, эффективно и надёжно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях на самом высоком уровне -

Тест 13. В каком направлении современной психологии считают, что поведением личности движут биологические силы, а смысл поведения - в разрядке создаваемого напряжения и приспособлении к среде -

Тест 14. Название сложной деятельности, которой человек занимается, согласно своему конституционному праву и обязанности, способ выполнения которой имеет нормативно установленный характер -

Тест 15. Комплексные самостоятельные, внутренне мотивированные действия человека, направленные на развитие сильных сторон характера, получение новых знаний, искоренение недостатков, повышение уверенности и самооценки.

- а) саморазвитие
- б) духовное развитие
- в) физическое
- г) социальное развитие

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Студентам выставляются рейтинговые баллы по технологической карте по следующим контрольным самостоятельным работам:

- Проведение тренингового упражнения с группой (индивидуально).
- Разработка и защита одного занятия для тренинга личностного роста студентов (индивидуально)
- Групповая работа по составлению одного тренингового занятия по заданной теме (развитие одного из аспектов личностного роста) для участников определенного возраста.

Выполнение перечисленных контрольных работ по данной дисциплине является формой рубежного контроля и направлено на формирование:

- ☐ способности к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;

- ☐ способности к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ☐ представлений о возможностях личностного и профессионального роста посредством психологического тренинга;
- ☐ мотивации саморазвития личности, личностного роста, профессионального роста, само-актуализации;
- ☐ прочных научных знаний о психологических теориях личности и отдельных направлений психотерапии, базирующихся на этих теориях;
- ☐ умения использовать и интерпретировать методы психодиагностики различных сфер личности в процессе тренинга личностного роста;
- ☐ потребность в самопознании и самореализации способностей.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ (самоконтроля):

1. Какую роль сыграла теория "животного магнетизма" Ф. А. Месмера в развитии психотехнологий?
2. Для каких целей используют гипноз в групповой психотерапии?
3. Каковы социально-психологические аспекты групповых методов?
4. Используются ли групповые методы в психоанализе и других психологических школах Запада?
5. Какие групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России?
6. Как соотносятся понятия "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг"?
7. Докажите, что психологический тренинг - метод практической психологии.
8. В чем специфические черты и основные парадигмы тренинга личностного роста?
9. Чем отличаются цели возможных тренинговых групп?
10. В чем недостатки и преимущества групповой формы психологической работы?
11. Чем отличаются групповые нормы и ролевые позиции в группе?
12. Какие причины ведут к снижению групповой сплоченности?
13. Могут ли не присутствовать в тренинге такие стадии развития группы, как: подготовка; кризис в развитии тренинговой группы; осознание; переоценка?
14. В чем сущность спонтанности и управляемости развития тренинговых групп?
15. Каковы критерии классификации тренинговых групп по К. Рудестаму, Ж. Годфруа и др.?
16. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при гештальт-подходе.
17. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при аналитическом подходе.
18. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при транзакционном анализе.
19. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при психодраматическом подходе.
20. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при телесно-ориентированном подходе

ПРИМЕР ПРОЕКТИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ (полный комплект заданий хранится на кафедре):

Разработка плана обсуждения на семинаре в форме круглого стола одной из психологических теорий личности: «Как использовать знание теории для практической помощи и сопровождения участников тренинга?». Объем работы – 2 страницы.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ:

1. Понятие о тренинге профессионального саморазвития.
2. Условия, активизирующие саморазвитие личности в тренинговой группе.
3. Тренинговая группа как разновидность малых групп и ее своеобразие.
4. Я-концепция как внутренне экзистенциальное ядро личности.
5. Психологическая диагностика Я-концепции и профессионально важных качеств.
6. Жизненный путь личности.
7. Психологическое время личности.
8. Многогранность образа себя.
9. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности.
10. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М. Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий).
11. Специальные способности психолога и педагога.
12. Роль диагностики склонностей и способностей в обеспечении профессиональной самореализации личности.
13. Особенности и способы психологической диагностики индивидуально-типологических особенностей личности.
14. Межличностные отношения как сфера функционирования личности
15. Конфликт и его виды. Исследование тактик поведения в конфликте.
16. Анализ межличностных взаимодействий в теории Э. Берна.
17. Теория жизненных сценариев Э. Берна.
18. Барьеры общения.
19. Условия эффективного взаимодействия.
20. Ресурсы социальной адаптации.
21. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям среды.
22. Психологические защиты.
23. Факторы, обуславливающие возникновение психологических защит.
24. Стратегии совладания. Их характеристика.
25. Методы психологической защиты.
26. Индивидуальная психическая саморегуляция личности.
27. Методы групповой саморегуляции. Ассертивный тренинг.

28. Методы исследования способности противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды.
29. Проективные техники в тренинге
30. Понятие личности; подходы к ее развитию. Стратегии развития личности.
31. Личностное и профессиональное развитие. Общение как условие профессионального развития.
32. Тренинг профессионального развития как форма специального общения.
33. Условия, активизирующие саморазвитие личности в тренинговой группе.
34. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я. Уровень притязаний личности.
35. Тренинг профессионального развития, его принципы. Отличия от других видов тренинга и форм психологического воздействия. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в тренинге.
36. Игровой элемент в тренинге: атрибуты и назначение. Ритуалы и медиатехники.
37. Разогревающие игры и психотехники. Игры, ориентированные на получение обратной связи. Игры социально-перцептивной направленности. Коммуникативные.
38. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
39. Ресурсы социальной адаптации. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям внешней среды.
40. Стрессоустойчивость личности и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ:

Игровая терапия: искусство отношений
 Практика групповой работы с родителями
 Психогимнастика в тренинге
 Тренинг взаимодействия родителей с детьми
 Коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений у детей и подростков методом игротерапии
 Психотехнические упражнения и коррекционные программы
 Продуктивная метафора в тренинге
 технологии группового тренинга
 Психотерапевтические рецепты на каждый день
 Тренинг коммуникативных умений
 Тренинг самостоятельности у детей
 Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей
 Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост
 Общение как условие личностного роста
 Формирование и изменение образа «Я» в тренинге

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.
 УК - 6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Неудовл.: не достигнут *

Удовл. Пороговый уровень:

Затрудняется определять оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере; стратегии командной работы, направленные на достижение поставленной цели; индивидуальные особенности личности; способы организации взаимодействия членов команды, обмена информацией, знаниями и опытом, презентации результатов работы команды. Умеет работать в профессиональной сфере в команде под внешним руководством. Фрагментарно знает приоритеты, условия, ресурсы, временную перспективу, результаты профессионального роста; критерии эффективности профессиональной деятельности на основе самооценки по выработанным критериям; показатели профессионального роста, инструменты непрерывного образования и профессионального саморазвития.

Хорошо. Базовый уровень:

Знает оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере; стратегии командной работы, направленные на достижение поставленной цели; индивидуальные особенности личности; способы организации взаимодействия членов команды, обмена информацией, знаниями и опытом, презентации результатов работы команды. Умеет: отбирать оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере; выстроить стратегию командной работы, направленную на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды; организовать взаимодействие членов команды, обмен информацией, знаниями и опытом, презентацию результатов работы команды. Знает в достаточной мере приоритеты, условия, ресурсы, временную перспективу, результаты профессионального роста; критерии эффективности профессиональной деятельности на основе самооценки по выработанным критериям; показатели профессионального роста, инструменты непрерывного образования и профессионального саморазвития. Умеет определять приоритеты профессионального роста с учетом имеющихся условий, ресурсов, временной перспективы и планируемых результатов; оценивать эффективность профессиональной деятельности на основе самооценки по выработанным критериям; показать результаты профессионального роста, используя инструменты непрерывного образования и саморазвития.

Отлично. Высокий уровень:

В полной мере знает: оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере; стратегии командной работы, направленные на достижение поставленной цели; индивидуальные особенности личности; способы организации взаимодействия членов команды, обмена информацией, знаниями и опытом, презентации результатов работы команды. Умеет: отбирать оптимальные принципы и подходы к руководству командной работой в профессиональной сфере; выстроить стратегию командной работы, направленную на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды; организовать взаимодействие членов команды, обмен информацией, знаниями и опытом, презентацию результатов работы команды. Владеет: оптимальными подходами к руководству командной работой в профессиональной сфере; стратегией командной работы, направленной на достижение поставленной цели, с учетом индивидуальных особенностей членов команды; способами организации взаимодействия членов команды, обмена информацией, знаниями и опытом, презентации результатов работы команды. В полной мере знает приоритеты, условия, ресурсы, временную перспективу, результаты профессионального роста; критерии эффективности профессиональной деятельности на основе самооценки по выработанным критериям; показатели профессионального роста, инструменты непрерывного образования и профессионального саморазвития. Умеет: определять приоритеты профессионального роста с учетом имеющихся условий, ресурсов, временной перспективы и планируемых результатов; оценивать эффективность профессиональной деятельности на основе самооценки по выработанным критериям; показывать результаты профессионального роста, используя инструменты непрерывного образования и саморазвития. Владеет умениями определять приоритеты, условия, ресурсы, временную перспективу профессионального роста, планировать результаты; способами оценивания эффективности своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям; приемами демонстрации результатов профессионального роста, инструментами непрерывного профессионального образования и саморазвития.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	Иркутский государственный лингвистический университет ; [авт.-сост. Т. А. Жданко]	Управление личной карьерой будущего педагога: практическое руководство для бакалавров и магистров: учебное пособие по самоменеджменту для бакалавров и магистров направления подготовки 050100 «Педагогическое образование» — Иркутск, 2013 — URL: http://www.iprbookshop.ru/50705.html	9999
Л1.2	Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков	Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие для студентов магистратуры — Москва : МГСУ, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html	9999
Л1.3	В. И. Моросанова, Е. А. Аронова	Самосознание и саморегуляция поведения — Москва : Институт психологии РАН, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/88385.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	Е. Э. Кригер ; Алтайская государственная педагогическая академия	Профессиональное здоровье педагога: феноменология и психологическое сопровождение: монография — Барнаул : АлтГПА, 2014 — URL: http://library.altspu.ru/ac/kriger3.pdf	9999
Л2.2	Е. Э. Кригер ; Алтайская государственная педагогическая академия	Психологическое сопровождение будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки [Электронный ресурс]: монография — Барнаул : АлтГПА, 2013 — URL: http://library.altspu.ru/ac/kriger2.pdf	9999
Л2.3	В. Н. Гордиенко	Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью [Электронный ресурс]: монография — Иркутск : Восточно-Сибирская академия образования, 2009 — URL: http://www.iprbookshop.ru/11455	9999
Л2.4	[В. Н. Парахина и др.] ; под ред. В. Н. Парахиной, В. И. Перова	Самоменеджмент [Электронный ресурс]: учебное пособие — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012 — URL: http://www.iprbookshop.ru/13157	9999

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Портал «Академическая психология – практике»
Э2	Профессиональное интернет-издание "Психологическая газета"

ЭЗ	Интернет-портал «Психологический навигатор»
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Операционная система семейства Linux
6.3.1.6	Интернет браузер
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.8	Медиа проигрыватель
6.3.1.9	Программа 7zip
6.3.1.10	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.2	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.3	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.4	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.5	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.6	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием мультимедийных комплектов, подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++. Данная дисциплина является полезной для формирования универсальных компетенций. Учебный курс нацелен на решение задач, связанных с развитием гуманитарного мышления, формированием психолого-педагогических знаний и умений, необходимых для профессиональной педагогической и физкультурно-управленческой деятельности, повышения общей компетентности в деятельности и межличностных отношениях. Курс «Тренинг профессионального саморазвития» составляет важное звено в системе подготовки магистрантов педагогического направления и физкультурно-управленческой деятельности, так как студент должен обладать компетенциями в организации и осуществлении собственного личностного и профессионального роста и осуществлению деятельности по развитию личности разных категорий детей разного возраста. Структура курса включает 2 информационных блока: теоретический (лекции) и практический (семинары, тренинги). Магистранты могут получать рейтинговые баллы (в процессе занятий) и по результатам самостоятельной учебной деятельности. Формой отчетности по курсу является зачет. Первое знакомство с содержанием знания по курсу «Тренинг профессионального саморазвития» происходит в процессе лекций. Студентам важно внимательно слушать и записывать лекцию, задавать уточняющие или проблемные вопросы, чтобы глубоко разобраться с вопросами. Чтобы овладеть понятиями, студенту необходимо вести словарь, отражающий главные научно-практические термины и категории курса. При последующем анализе конспекта лекции, важно интересоваться результатами современных социальных и психолого-педагогических исследований личности и понимать, как в образовательной практике можно использовать результаты. Теоретические знания, получаемые в процессе лекции, позже необходимо повторить, закрепить, обобщить. Для этого подготовлены тесты по темам лекций, к тестам нужно подготовиться. Тест проводится в начале семинара. Задания теста соответствуют вопросам, рассмотренным в лекции. Семинарские занятия. Здесь студенты могут получать рейтинговые баллы за устные ответы. При подготовке к семинару, нужно законспектировать ответы на вопросы, предлагаемые для обсуждения; выписать в свой словарь все изучаемые термины с указанием автора того или иного подхода, представления, определения. Подготовиться к тестированию, так как в начале семинара знания всех студентов могут подлежать проверке с помощью тестов. Затем на семинаре вопросы устно обсуждаются. Практические (тренинговые) занятия. На них идет отработка практических умений, навыков, компетенций студентов по

ведению тренинга, по повышению компетенций для организации собственного личностного и профессионального саморазвития. Студентам выставляются рейтинговые баллы по технологической карте по следующим контрольным точкам:

- Проведение упражнения с группой по теме тренинга (индивидуально).
- Разработка и защита одного занятия для тренинга профессионального саморазвития студентов (индивидуально).
- Групповая работа по составлению одного тренингового занятия по заданной теме (развитие аспектов профессионального саморазвития: самообладания, саморегуляции, эмпатии, толерантности, социальной компетентности).
- Зачет в форме защиты всех контрольных точек, не выполненных ранее или выполненных на низком уровне или в форме защиты одной из программ тренинга профессионального саморазвития определенного автора.

Обучающиеся с ОВЗ, как и остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ, возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы сами задания и формы их выполнения:

- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

- дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента с ОВЗ, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар,

skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывают фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования). При необходимости, лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщать в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий;
- соблюдать установленный администрацией университета «Порядок предоставления услуг по созданию специальных условий».