

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 14.07.2026 15:41:21

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМС

факультета государственной

культурной политики

А.Ю. Единак

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (код, наименование) 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки Практическая психология в образовании

Квалификация выпускника Бакалавр

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

*(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)*

Химки 20____ г.

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки УК-6.2. Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	Знает теоретические основы саморазвития, самореализации, самосовершенствования, а также способы и методы использования собственного потенциала; деятельностный подход в исследовании личностного развития; методы самооценки Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), и оптимально их использовать для успешного выполнения порученного задания; определять приоритеты собственной деятельности и саморазвития и способы их совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач Владет навыками определения приоритетов личностного роста и способов совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; принятия решений и их реализации в плане профессионального и личностного самосовершенствования; навыками планирования собственной профессиональной карьеры
ПК-6- способен проводить психологические тренинги разной направленности, в том числе для решения конфликтных ситуаций	ПК-6.1. Имеет представление о разработке и проведении профилактических, диагностических, развивающих мероприятий в образовательных организациях различных типов ПК-6.2. Управляет процессом альтернативного урегулирования конфликтов с использованием технологии медиации.	Знает: теоретические основы психологического тренинга, типологии и классификации тренингов, основные подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития, особенности организации и проведения тренинга; основные психотерапевтические техники и упражнения, используемых в рамках тренинга для обучающихся. Умеет: применять стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием детей и обучающихся Владет: приемами преподавания, организации дискуссий, проведения интерактивных форм занятий

3.Оценочные средства

3.1. Задания для текущего контроля и требования к процедуре оценивания

1. Подготовка сообщения. Очная форма

Тема	Дата	Форма работы
Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Правила и принципы проведения тренинга		Сообщение
Общение как условие личностного роста		Сообщение

Подготовка сообщения. Заочная форма

Тема	Дата	Форма работы
Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Правила и принципы проведения тренинга		Сообщение
Общение как условие личностного роста		Сообщение

Цель выполнения задания: задание ориентировано на совершенствование умений самостоятельно работать с философской литературой, с полученным фактическим материалом; на развитие индивидуально-творческого стиля деятельности, формирование профессиональных качеств будущего артпедагога.

Требования к оформлению сообщения

Сообщение – небольшой доклад (продолжительностью 3-5 мин.) на какую-либо тему, информация о каком-либо событии.

Работать над сообщением рекомендуется в следующей последовательности:

- изучить суть вопроса;
- хорошо продумать и составить план сообщения;
- тщательно продумать правильность изложенного в сообщении факта, систематизировать аргументы в его защиту или против.

2.Написание эссе. Очная форма

Тема	Форма работы
Мотивация и личностный рост	Эссе

Написание эссе. Заочная форма

Тема	Форма работы
Мотивация и личностный рост	Эссе

Цель выполнения задания: задание ориентировано на развитие навыков самостоятельного творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным социально-педагогическим и общественным явлениям.

Основные требования к написанию эссе

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем соответствующей дисциплины или самостоятельно избранная студентом по проблематике читаемого курса.

Эссе может быть выполнено в форме анализа отечественной или зарубежной литературы по какой-либо проблеме или аналитического обзора периодической печати по тому или иному вопросу. В эссе может быть также реализован сравнительно-аналитический подход к освещению педагогических феноменов в современной отечественной и зарубежной литературе.

В эссе может быть реализована попытка самостоятельного осмысления того или иного аспекта практического применения педагогических знаний.

По своей структуре эссе содержит следующие разделы:

1. титульный лист;
2. содержание, или краткий план, выполняемой работы;
3. введение;
4. основную часть;
5. заключение;
6. список использованной литературы (библиография).

Требования к оформлению и содержанию эссе

Эссе должно быть напечатано 14 шрифтом через 1,5 интервала (MS Word), общим объемом до 10 страниц. Страницы эссе должны иметь сквозную нумерацию. Первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не проставляется.

Введение

Введение должно включать обоснование интереса выбранной темы, ее актуальность и/или практическую значимость. Важно учесть, что заявленная тема должна быть адекватна раскрываемому в эссе содержанию, иначе говоря, не должно быть рассогласования в названии и содержании работы.

Основная часть

Основная часть предполагает последовательное, логичное и доказательное раскрытие заявленной темы эссе с ссылками на использованную и доступную литературу, в том числе электронные источники информации. Каждый из используемых и цитируемых литературных источников должен иметь соответствующую ссылку.

Примеры ссылок

Цитата – должна быть дословной, заключается в кавычки, рядом в скобках указывается фамилия автора, год издания, соответствующая страница. Например: (Абульханова-Славская, 2013, с. 12).

Пересказ мысли в кавычки не заключается. Главное – уметь пересказать близко к тексту, не искажая основной мысли автора. Но ссылка при этом также обязательна, однако достаточно указать имя автора и год издания источника. Например: (Абульханова-Славская, 2013).

Если источник из Интернета:

Gartner P.GlobalisierungalsEpochenbruch? / <http://opentheory.ru/gk-sachsen-3/text.phtml>.

Сноски можно делать и по-другому, в квадратных скобках. Например: [5, с. 25] или [3; 10; 15]. Первая цифра означает номер источника в списке использованной литературы, вторая – страницу, на которой изложена мысль, которую Вы используете. Через точку с запятой разделяются несколько источников.

Культура оформления письменной работы, и в частности эссе обязательно включает наличие выводов по каждому разделу и общего заключения.

Заключение

Обычно содержит до 1 страницы текста, в котором отмечаются достигнутые цели и задачи, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме и перспективные направления возможных исследований по данной тематике.

Литература

Должны быть обозначены несколько литературных источников, среди которых может быть представлен только один учебник, поскольку эссе предполагает умение работать с

научными источниками, к которым относятся монографии, научные сборники, статьи в периодических изданиях.

Эссе может стать основой для написания реферата по данной проблематике.

Критерии рейтинговой оценки эссе:

3. Подготовка доклада. Очная форма

Раздел программы	Форма работы
Упражнения, используемые в тренинге личностного роста	Доклад

Подготовка доклада. Заочная форма

Раздел программы	Форма работы
Упражнения, используемые в тренинге личностного роста	Доклад

Цель выполнения задания: задание ориентировано на совершенствование умений самостоятельно работать с психолого-педагогической литературой в области воспитания, с полученным фактическим материалом; на развитие педагогического мышления, индивидуально-творческого стиля деятельности, формирование навыков исследовательской деятельности, развитие профессиональных качеств речи будущего специалиста

Требования к оформлению доклада

Доклад – расширенное устное сообщение (10-15 мин.), на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-экспериментальных работ, имеющих большое значение для теории науки и практического применения, представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.

Работать над докладом рекомендуется в следующей последовательности:

- глубоко изучить рекомендованную литературу по данному вопросу;
- критически оценивать привлекаемую для доклада научную литературу, подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых автором тех или иных положений;
- хорошо продумать и составить подробный план доклада;
- сопоставить рассматриваемые в изученных работах положения, факты, выделить в них общее и особенное, обобщить изученный материал в соответствии с намеченным планом доклада;
- тщательно продумать правильность изложенного в докладе того или иного положения, систематизировать аргументы в его защиту или против неправильных суждений;
- сделать необходимые ссылки на использованную в докладе психолого-педагогическую литературу, другие источники;
- подготовить необходимые к работе иллюстрации, умело использовать личные наблюдения, педагогический опыт и эксперименты.

Оценивание доклада/ эссе

4-бальная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения темы; 2. Отсутствие фактических ошибок;	Отсутствуют стилистические и грамматические ошибки, логика изложения, наличие причинно-следственных связей, нет фактических ошибок.

<i>Хорошо</i>	3. Самостоятельность изложения темы;	<i>Отсутствуют фактические ошибки. Нет причинно-следственных связей, выводов.</i>
<i>Удовлетворительно</i>		<i>Изложение темы неполное, с существенными теоретическими или фактическими ошибками. Отсутствие понимания исторического процесса. Незнание элементарных дат, событий.</i>
<i>Неудовлетворительно</i>		<i>Не соответствует формату самостоятельного изложения, нет промежуточных выводов, заключения, отсутствуют причинно-следственные связи</i>

Контрольные вопросы для самостоятельной работы

1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы.
2. Соотношение понятий групповое психологическое обучение и тренинг личностного роста.
3. Цели и задачи тренинга личностного роста.
4. Преимущества групповой психологической работы.
5. Ограничения групповой психологической работы.
6. Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы.
7. Принципы построения отдельного дня тренинга.
8. Принципы тренинга личностного роста: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.
9. Основные правила работы в группе. Заключение контракта с группой.
10. Количественный состав группы и виды групп.
11. Качественный состав тренинговой группы, соотношение гомогенности и гетерогенности.
12. Методы отбора участников и формирования группы.
13. Внутриличностная динамика в тренинге.
14. Ролевая структура группы: роли участников, виды ролевых структур.
15. Основные механизмы тренингового воздействия, две линии развития тренинговой группы.
16. Обратная связь и ее значение в тренинге личностного роста.
17. Групповая сплоченность и групповое напряжение.
18. Требования, предъявляемые к личности ведущего группы.
19. Микронавыки ведущего группы.
20. Перенос и контрперенос в групповой работе.
21. Способы изучения тренингового воздействия. Проблема эффективности тренинга.

Тесты

Внимательно прочтите задания и выберите 1 вариант ответа на предлагаемые задания Тест № 1

№ п/п	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
--------------	--	---------------	-------------------------

1.	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Какое из следующих поведений способствует развитию конструктивных отношений с окружающими?	а) избегание коммуникации. б) активное слушание и уважение точек зрения других. в) принуждение к собственным убеждениям. г) критика и осуждение окружающих.
2.		Какой из нижеперечисленных факторов способствует развитию резильиентности	а) перфекционизм и стремление к идеалу. б) уклонение от любых трудностей. в) гибкость мышления и адаптивность к изменениям. г) стремление к контролю над всеми аспектами жизни.
3.		Какое из следующих утверждений соответствует принципам развития личной эффективности?	а) отсутствие поиска новых возможностей для роста. б) стремление к постоянному самосовершенствованию в) фокусировка исключительно на недостатках и ошибках г) избегание любых форм ответственности.
4.		Какой из следующих факторов способствует личностному росту?	а) недостаток самоконтроля б) избегание новых вызовов в) открытость к новым опытам г) пассивность и бездействие
5.		Что является ключевым элементом в развитии эмоционального интеллекта?	а) изоляция от окружающего мира б) эмпатия и понимание чувств других в) игнорирование своих эмоций г) фиксация на прошлом опыте
6.		Какое из утверждений соответствует принципам эффективного времени?	а) откладывать задачи на потом б) планирование и приоритизация в) работа без перерывов до полного изнеможения г) игнорирование сроков и дедлайнов
7.		7 Какое из поведенческих качеств способствует развитию лидерских навыков?	а) страх перед принятием решений б) инициативность и ответственность в) избегание коммуникации с коллегами г) подчинение чужим мнениям

			без раздумий
8.		8 Какое из утверждений о личной ответственности верно?	а) сваливание своих ошибок на других б) прохождение мимо проблем без вмешательства в) принятие ответственности за свои решения и поступки г) игнорирование последствий своих действий
9.		Какой подход способствует развитию творческого мышления?	а) строгая стандартизация в деятельности б) отказ от экспериментов и новаторства в) открытость к нестандартным идеям г) стремление к строгой иерархии в мышлении
10.		Что включает в себя процесс саморефлексии?	а) игнорирование своих действий. б) сравнение себя с другими людьми. в) проектирование своих мыслей на других. г) критическое осмысление собственных мыслей и действий

Ключи к тестовому заданию

№ вопроса	Правильный ответ
1.	б
2.	в
3.	б
4.	г
5.	б
6.	б
7.	б
8.	в
9.	в
10.	г

Задания с выбором нескольких ответов

Тест № 2.

№	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1	ПК-6- способен проводить психологические тренинги разной направленности, в том числе для решения конфликтных ситуаций	Что способствует укреплению самооценки?	а)признание своих достижений б)признание своей уникальности в) погружение в проблему г) самокопание
2		Что развивает эмпатию личности?	а) чувства благодарности б) сострадания в) повышение самооценки г) чувство превосходства
3		Какой из следующих принципов способствует эффективной коммуникации?	а) активное слушание б) я-высказывание в) привлечение внимания г) демонстративное поведение
4		Что из перечисленного является основой личностного роста?	а) самопознание б) рефлексия в)навыки общения г) зеркальное Я
5		Какое из следующих утверждений характеризует эмоциональный интеллект?	а) самооценка б)умение понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих в)рефлексия г) эгоизм
6		Какой из следующих факторов является ключевым для личностного роста?	а)самосознание б)самогипноз в) рефлексия г) самобичевание
7		Какое из следующих утверждений соответствует концепции эмоционального интеллекта?	а)эмоции не влияют на наше поведение. б) лучше подавлять эмоции, чем выражать их. в)умение понимать и управлять своими эмоциями г)эмоциональный интеллект важен для успешной жизни
8		Какой из следующих аспектов личностного роста связан с осознанным управлением своим временем?	а) развитие эмоциональной интеллектуальности. б) изучение внутренних убеждений. в) активное слушание. г) составление плана
9		Какой из следующих факторов важен для эффективного общения и разрешения конфликтов?	а)активное слушание б)агрессивность и упрямство. в)внимательность к чувствам других г) ориентация на себя
10		Что включает в себя процесс	а) избегание планирования.

		управления временем в контексте личностного роста?	б) становление приоритетов в) эффективное использование времени г) занятия спортом
--	--	--	--

Ключи к тестовому заданию

№ вопроса	Правильный ответ
1.	а, б
2.	а, б
3.	а, б
4.	а, б
5.	б, в
6.	а, в
7.	в, г
8.	б, г
9.	а, в
10.	б, в

Промежуточная аттестация в форме экзамена

№п/п	Задание	Требования к результатам выполнения проекта и процедуре оценивания
1.	экзамен	Проводится в учебной аудитории письменно, состоит из 2-х вопросов , Вопросы студенты получают от преподавателя вместе с листом для ответов, время, отводимое на выполнение задания составляет 15 минут. При выполнении задания недопустимо пользоваться вспомогательными материалами, в т.ч. в сети Интернет

Темы:

- 1.Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы.
- 2.Соотношение понятий групповое психологическое обучение и тренинг личностного роста.
- 3.Цели и задачи тренинга личностного роста.
- 4.Преимущества групповой психологической работы.
- 5.Ограничения групповой психологической работы.
- 6.Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы.
- 7.Принципы построения отдельного дня тренинга.
- 8.Принципы тренинга личностного роста: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.
- 9.Основные правила работы в группе. Заключение контракта с группой.
- 10.Количественный состав группы и виды групп.
- 11.Основные методы группового психологического тренинга.
- 12.Биографические методы.
- 13.Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.

- 14.Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
- 15.Ассертивность. Техники отказа собеседнику.

Шкала перевода	
для экзамена и дифференцированного зачета (зачет с оценкой)	
<i>Баллы по 100-балльной системе</i>	<i>Пятибалльная система оценки</i>
85-100 баллов	Отлично
70-84 баллов	Хорошо
52-69 баллов	Удовлетворительно
51 балл и ниже	Не удовлетворительно

Критерии оценки результатов по дисциплине¹

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закрепленная за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».

¹ Могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Разработчик: Христидис Т.В., доктор педагогических наук, профессор.

Рассмотрено на заседании кафедры *педагогики и психологии*