

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 23.10.2023 10:19:53
Уникальный программный ключ:
fceb25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ**

Утверждено:
на заседании кафедры педагогики, психологии и
социальной работы
протокол № 6 от 15.01.2019 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП/Бронников С.А.

Согласовано:
Председатель УМК
социально-гуманитарного
факультета
подписано ЭЦП/Бигаева Л.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для очной формы обучения**

Психология личностного роста
Обязательная часть

программа магистратуры

Направление подготовки (специальность)
01.04.02 *Прикладная математика и информатика*

Направленность (профиль) подготовки
Направленность (профиль) "Математическое моделирование, численные методы и комплексы программ"

Квалификация
Магистр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП/Евсецова Е.А.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2020-2021 г.

Бирск 2019 г.

Составитель / составители: Евсецова Е.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и социальной работы протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	10
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	10
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	11
4.3. Рейтинг-план дисциплины	16
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	17
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	17
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6);	УК-6.1. Знать теоретико-методологические основы самооценки, совершенствования собственной деятельности	Знать методы диагностирования, интерпретации и оценки проблем, задач, препятствий и ресурсов профессионально-личностного роста, способы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач.
		УК-6.2. Уметь осуществлять самооценку, определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач	Уметь диагностировать, формулировать, интерпретировать, адекватно оценивать проблемы, задачи, препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста, адекватно оценивать ход и результаты работы по повышению своей профессионально-личностной компетентности, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.
		УК-6.3. Владеть навыками определения и реализации приоритетов	Владеть навыками определения и реализации приоритетов

		собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки	собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.
--	--	---	--

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология личностного роста» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на ___1___ курсе в ___2___ семестре.

Цель изучения дисциплины: повышение уровня профессионально-личностной компетентности, для формирования необходимых умений и навыков управления процессом собственного профессионально-личностного роста, определения и реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Психология личностного роста» на 2 семестр

очная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	26.2
лекций	8
практических/ семинарских	18
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	81.8
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов:				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		лекции,	практические занятия,	семинарские занятия,	лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)			
		Лек	П	Зч	СР С			
1 курс / 2 семестр								
1	<p>Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии</p> <p>Проблемы исследования развития личности в психологии. Концепции развития личности в онтогенезе. Психологические механизмы личностного роста</p>	2	4		18	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Кейс-задания, Тестирование	Дискуссия
2	<p>Перспективы личностного роста. Самоактуализация.</p> <p>Соотношение понятий "личностный рост", "самоактуализация", "самореализация", "самосовершенствование", творческое саморазвитие", "профессиональное саморазвитие". Психологические</p>	2	4		14	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Кейс-задания, Тестирование	Дискуссия

	механизмы профессионального саморазвития. Психодиагностика профессионального саморазвития.							
3	Организация и проведения тренинга личностного роста Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста. Понятие тренинг. Типология и классификация тренингов. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.	2	4		13.8	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Кейс-задания, Тестирование	Тренинг, Дискуссия
4	Психодиагностика личностного роста Диагностика психических состояний. Теоретические основы диагностики психических состояний. Методики оценки психических - функциональных, эмоциональных состояний.	2	2		12	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Кейс-задания, Тестирование	Дискуссия
5	Саморегуляция психического состояния и поведения Особенности саморегуляции психических состояний личности. Диагностические методики саморегуляции психического состояния и поведения.		4		24	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Кейс-задания	Кейс-задания
6	Зачет			1	0.2			
Итого по 1 курсу 2 семестру		8	18	1	82			
Итого по дисциплине		8	18	1	82			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
УК-6.1. Знать теоретико-методологические основы самооценки, совершенствования собственной деятельности	Знать методы диагностирования, интерпретации и оценки проблем, задач, препятствий и ресурсов профессионально-личностного роста, способы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач.	Неудовлетворительно знать методы диагностирования, интерпретации и оценки проблем, задач, препятствий и ресурсов профессионально-личностного роста, способы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач.	Удовлетворительно знать методы диагностирования, интерпретации и оценки проблем, задач, препятствий и ресурсов профессионально-личностного роста, способы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач.
УК-6.2. Уметь осуществлять самооценку, определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач	Уметь диагностировать, формулировать, интерпретировать, адекватно оценивать проблемы, задачи, препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста, адекватно оценивать ход	Неудовлетворительно уметь диагностировать, формулировать, интерпретировать, адекватно оценивать проблемы, задачи, препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста, адекватно оценивать ход и результаты работы по повышению своей профессионально-личностной компетентности, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.	Удовлетворительно уметь диагностировать, формулировать, интерпретировать, адекватно оценивать проблемы, задачи, препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста, адекватно оценивать ход и результаты работы по повышению своей профессионально-личностной компетентности, планировать

	и результаты работы по повышению своей профессионально-личностной компетентности, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.		самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.
УК-6.3. Владеть навыками определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки	Владеть навыками определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.	Неудовлетворительно владеть навыками определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.	Удовлетворительно владеть навыками определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-6.1. Знать теоретико-методологические основы самооценки, совершенствования собственной деятельности	Знать методы диагностирования, интерпретации и оценки проблем, задач, препятствий и ресурсов профессионально-личностного роста, способы планирования самостоятельной деятельности в решении профессиональных задач.	Тестирование, Тренинг
УК-6.2. Уметь осуществлять	Уметь диагностировать,	Тренинг, Кейс-задания,

самооценку, определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач	формулировать, интерпретировать, адекватно оценивать проблемы, задачи, препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста, адекватно оценивать ход и результаты работы по повышению своей профессионально-личностной компетентности, планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.	Дискуссия, Тестирование
УК-6.3. Владеть навыками определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки	Владеть навыками определения и реализации приоритетов собственной деятельности и способов ее совершенствования на основе самооценки.	Тренинг, Кейс-задания, Дискуссия

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

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. Система индивидуальности, представленная в строении темперамента, характера способностей человека, относится к:

1. интраиндивидуальной подсистеме
2. интериндивидуальной подсистеме
3. метаиндивидуальной подсистеме
4. верного ответа нет.

2. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций, называется:

1. потребность
2. активность
3. направленность
4. научение
5. социализация.

3. «Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» – это определение

1. «образа Я»
2. самооценки
3. уровня притязаний
4. направленности
5. мотивации.

4. Экстравертированность и эмоциональная неустойчивость характерна:

1. сангвиническому типу темперамента
2. флегматическому типу темперамента
3. холерическому типу темперамента
4. меланхолическому типу темперамента
5. верного ответа нет.

1. Последовательность стадий развития в процессе социализации личности по Э. Эриксону

доверие

автономия

инициатива

трудолюбие

идентичность

близость

генеративность

целостность эго

2.Q: Соотнесите стадии развития личности с кризисом идентичности, в концепции Э. Эриксона

L1: доверие

недоверие

L2: автономия

стыд и сомнение

L3: инициатива

чувство вины

L4: трудолюбие

неполноценность

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 %;

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

Кейс-задание. Соотнесите уровни из иерархии (пирамиды) потребностей с их характеристиками (по А. Маслоу):

L1: Физиология

R1: воздух, вода, пища, сон и др.

L2: Безопасность

R2: физическая и нравственная, трудоустройства, сбережений, семьи, здоровья, собственности

L3: Любовь

R3: дружба, семья, интимные отношения

L4: Уважение/достоинство

R4: самоуважение, доверие, достижения, уважение других, уважение другими

L5: Самоактуализация

R5: мораль, творчество, естественность, признание фактов, разрешение проблем, отсутствие предубежденности

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-задания

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-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 решение кейс-задание;
- **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 решение кейс-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, решение кейс-задания не найдено.

Дискуссия

Дискуссия является способом организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решения в группе а также применяется как метод активного обучения, основанный на публичном обсуждении проблемы, цель которого выяснение и сопоставление различных точек зрения, нахождение правильного решения спорного вопроса- метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

1. Психологические барьеры личностного роста.
2. Психологические барьеры творческого саморазвития личности.
3. Психологические барьеры самоактуализации личности.
4. Проблемы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания дискуссии

Описание методики оценивания выполнения дискуссии: При оценке участия студента в дискуссии 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 и контраргументы; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; четко прослеживается межпредметная связь; ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; высказывание логичное; соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).

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; высказывание не достаточно логичное; не достаточно соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).

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; студент неактивно участвует в дискуссии и не демонстрирует умение ориентироваться в меняющейся ситуации.

Тренинг

Техники и упражнения, направленные на самопознание

Упражнение "Успех в прошлом"

Цель использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений

Задания

1. вспомните случай из своей жизни, когда вы пережили значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые сопровождают ее.
2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.
3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания тренинга

Описание методики оценивания: при оценке участия студента на тренинге, как интерактивной технологии учитываются профессиональные и коммуникативные компетенции профессионально-личностного взаимодействия. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы тренинга, умения и навыки высказывать собственные взгляды, аргументировано отстаивать собственную позицию. Оценивается участие в тренинге студента по рассматриваемой проблеме тренинга; по развитию вербальной и невербальной компетентности, интерактивных умений и навыков.

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):

- **на 5 баллов** оценивается участие студентов в тренинге, содержание ответов основано на глубоком и всестороннем знании темы тренинга, изученной литературы, ответы построены логично, аргументировано и в полном объеме. Четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины. Основные понятия, выводы сформулированы убедительно и доказательно. Студент демонстрирует высокий уровень профессионально-личностных и коммуникативных умений в межличностном общении.
- **на 4 балла** оценивается участие студентов в тренинге, основанное на твердом знании темы тренинга. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении теории тренинга, неточности в выводах. Студент демонстрирует средний уровень профессионально-личностных и коммуникативных умений в межличностном взаимодействии и общении.
- **на 3 балла** оценивается участие студентов в тренинге, которое базируются на знании основ проблемы тренинга, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в межличностном взаимодействии.
- **на 1-2 балла** оцениваются ответы студентов, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы тренинга, обобщений и выводов нет. Не изложено основное содержание материала темы тренинга, изложение фрагментарное, не последовательное. Уровень умений профессионально-личностных и коммуникативных в межличностном взаимодействии очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

1. Понятие многомерной личности как «колеблющейся величины»
2. Понятие личностный рост. Критерии личностного роста
3. Психологические барьеры личностного роста.
4. Понятие самоактуализации личности.
5. Психологический механизм личностного роста.
6. Психологические барьеры творческого саморазвития личности.
7. Перспективы личностного роста. Самоактуализация.
8. Понятие о саморегуляции.
9. Саморегуляция психических состояний.
10. Саморегуляция психических состояний как форма регуляции поведения на основе результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения
11. Психодиагностика психических состояний
12. Приемы и техники саморегуляции: релаксация, дыхательные техники, визуализация, вербальные установки.
13. Техника аутогенной тренировки как комплекс приемов саморегуляции.
14. Особенности организации и проведения тренинга личностного роста

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.

1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная 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>>.

Дополнительная 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).

5.2. 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. Система дистанционного обучения Moodle - Бесплатная лицензия <http://www.gnu.org/licenses/gpl.html>
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
5. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 205(ФМ)	Для консультаций, Для хранения оборудования	Мфу kyocera m2040dn, учебная мебель, учебно-наглядные пособия, ноутбук lenovo ideapad 320-15iap pentn4200, компьютер в сборе, нетбук lenovo idea pads10-3c intel atom n455, 1gb,1, ноутбук asus x501a intel v970, проектор benq mx518. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Браузер Яндекс 3. Windows
Аудитория 210(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для контроля и аттестации	Учебно-наглядные пособия, учебная мебель, доска, стенд психологической помощи студенту, проектор benq mx518,

		<p>нетбук lenovo idea pads10-3c intel atom n455, 1gb,250. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Windows 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 411(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	<p>Учебная мебель, компьютеры в сборе, экран настенный 180*180 screenmedia, проектор benq mx505. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система дистанционного обучения Moodle 2. Браузер Яндекс 3. Браузер Google Chrome 4. Office Professional Plus
Аудитория 420(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Нетбук lenovo, принтер сапоп lbr3010b, сканер mustek, учебная мебель, компьютеры в сборе. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	<p>Ксерокс kyosera, принтер сапоп lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows