

Рабочая программа дисциплины

Психология личностного роста и психического здоровья личности

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Командная работа и лидерство	УК-3
Профессиональные		ПК-4

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Выстраивает социальный диалог с учетом основных закономерностей межличностного взаимодействия. УК-3.2 Предвидит и умеет предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия УК-3.3 Владеет техниками установления межличностных и профессиональных контактов, развития профессионального общения, в том числе в интернациональных командах УК-3.4 Понимает основные принципы распределения и разграничения ролей в команде УК-3.5 Проявляет готовность к исполнению различных ролей в команде для достижения максимальной эффективности команды.
ПК-4	Способен проводить психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации, направленных на расширение внутренних ресурсов личности.	ПК-4.1. Проводит психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни, их социализации ПК-4.2. Применяет активные психологические методы обучения, организует и проводит психологические занятия развивающего (реабилитационного) характера для разных групп клиентов ПК-4.3. Разрабатывает программы психологических тренингов по развитию у клиентов качеств, направленных на расширение внутренних ресурсов личности ПК-4.4. Разрабатывает рекомендации по созданию и поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни клиента.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-3		
	- основные принципы распределения и разграничения ролей в команде; - основные процессы групповой динамики	- исполнять различные роли в команде для достижения максимальной эффективности команды; - предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия.	- навыками социального диалога с учетом основных закономерностей межличностного взаимодействия; - техниками установления межличностных и профессиональных контактов, развития профессионального общения, в том числе в интернациональных командах
Код компетенции	ПК-4		
	- общую характеристику социально-психологического тренинга как метода активного обучения и условия для самоорганизации и самообразования личности; - основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия в ходе тренинга;	- осуществлять основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе взаимодействия с группой; - выбирать адекватные приемы правомерного психического воздействия на собеседника и оказывать психологическую помощь личности	- методами психологической работы с группой, направленными на снятие напряжения, снижение тревоги, повышения включенности и активности группы; - анализом феноменов общения, умением ориентироваться в повседневных и экстремальных ситуациях общения;

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология личностного роста и психического здоровья личности» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Общая психология», «Психология общения», «Социальная психология», «Психология личности», «Возрастная психология и психология развития», «Психотерапия с практикумом», «Психология гендерных отношений», «Психология социального пола», «Психокоррекция», «Психология семьи», «Аддиктология и методы контрадиктивной стимуляции», «Практикум по психоконсультированию», «Практикум по нейропсихологической диагностике отклоняющегося поведения», «Основы психиатрии», «Копинг-стратегии поведения», «Защитные механизмы личности», «Основы психосоматики» и др.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: консультационный, научно-исследовательский.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Психологическое консультирование.

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Формы обучения</i>		
		<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Очно-заочная с применением ДОТ</i>
Общая	трудоёмкость: зачетные единицы/часы	4/144	4/144	4/144
Контактная работа:				
	Занятия лекционного типа	32	24	24
	Занятия семинарского типа	64	24	24
	Промежуточная аттестация: зачет с оценкой	0,15	0,15	0,1
Самостоятельная работа (СРС)		47,85	95,85	95,9

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Само стоят ельна я работ а
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекц ии	Иные учебны е заняти я	Прак тичес кие занят ия	Семи нары	Лаб орато рные раб.	Иные занят ия	

1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	6		12				10
2.	Организационная основа социально-психологического тренинга	6		12				10
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования.	6		12				10
4.	Роль психолога в организации и проведении социально-психологического тренинга	6		12				10
5.	Основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе тренинга	8		16				7,85
	Промежуточная аттестация	0,15						
	Итого	32		64				47,85

6.1.2. Очная-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							
		Контактная работа						Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные		
1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	4		4					20
2.	Организационная основа социально-	4		4					20

	психологического тренинга							
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования.	4		4				20
4.	Роль психолога в организации и проведении социально-психологического тренинга	6		6				20
5.	Основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе тренинга	6		6				15,85
	Промежуточная аттестация	0,15						
	Итого	24		24				95,85

6.1.3. Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самост оатель ная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебны е заняти я	Практ ически е заняти я	Сем и нар ы	Лабо рато рные раб.	Иные занят ия	
1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	5		5				20
2.	Организационная основа социально-психологического тренинга	5		5				20
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования.	5		5				20

4.	Роль психолога в организации и проведении социально-психологического тренинга	5		5				20
5.	Основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе тренинга	4		4				15,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	24		24				95,9

6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	Социально-психологический тренинг: цель, задачи и принципы. Содержание понятий «тренинг» и «социально-психологический тренинг» в современной психологической науке и их функции. Анализ потребностей в тренинге. Социально-психологический тренинг как вид психологической помощи в профессиональной деятельности психолога. История становления понятия «социально-психологический тренинг». Задачи, принципы социально-психологического тренинга. Виды социально-психологического тренинга и сферы его использования. Современное состояние социально-психологического тренинга в России и за рубежом.
2.	Организационная основа социально-психологического тренинга	Организация социально-психологического тренинга: этапы подготовки и проведения тренинговых занятий. Групповые методы тренингов. История групповых методов. Особенности групповой методики тренинга. Понятие групповой динамики. Фазы динамического развития группы. Психологические особенности группы тренинга. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Групповая сплоченность. Понятие гомогенности и гетерогенности тренинговых групп. Общие тренинговые методы. Особенности классификации тренинговых групп и их основные виды. Основные этапы развития тренинговой группы. Принятие

		решения о допуске/недопуске в тренинговую группу. Количественный, половой, образовательный состав группы. Правила и приемы комплектования тренинговой группы. Периодичность встреч. Противопоказания для участия в работе тренинговой группы: абсолютные и относительные. Заключение контракта на участие в группе тренинга Роль групповой дискуссии и ролевой игры в тренинге. Сферы применения и процедура проведения групповой дискуссии. Понятие и виды ролевых игр. Структура и функции ролевой игры в тренинге Структура ролевой игры. Технологические аспекты создания и проведения ролевых игр в тренинге. Структура психогимнастического упражнения и процедурные аспекты его проведения в тренинге. Приемы создания психогимнастических упражнений в тренинге.
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования	Основные виды социально-психологического тренинга и сферы его использования. Цели и задачи коммуникативных тренингов. Разновидности тренинга коммуникативных умений Сфера использования тренинга личностного роста. Основные цели и задачи бизнес-тренингов. Когнитивный тренинг (мыслетренинг) и его характеристика. Тренинг уверенности в себе и в межличностных отношениях. Мотивационный тренинг: цель, задачи, принципы, структура. Поведенческий тренинг: теория и практика. Критерии оценки эффективности тренинга. Обратная связь и ее роль в тренинге. Понятие обратной связи: виды и правила обеспечения. Конструктивная и деструктивная обратная связь. Основные признаки конструктивной обратной связи. Техника предоставления конструктивной обратной связи. Обратная связь как условие обучения и развития личности. Правила, регулирующие предоставление обратной связи в тренинговой группе, и приемы контроля за их выполнением.
4.	Роль психолога в организации и проведении социально-психологического тренинга	Роль ведущего в социально-психологическом тренинге. Основные принципы и правила тренерской работы. Требования к квалификации и личностным качествам ведущего. Требования к руководителю тренингов. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Личностная характеристика ведущего тренинговой группы. Коммуникативные навыки тренера. Подготовка руководителей тренинговых групп. Задачи тренера и содержание его работы в зависимости разновидности социально-психологического тренинга.
5.	Основные направления работы психолога по созданию благоприятных	Формирование и развитие Я-концепции средствами социально-психологического тренинга. Основные технологии, приемы и методы развития Я-

	условий для развития личности в ходе тренинга	концепции средствами тренинга. Оптимизация психических функций средствами тренинга. Основные технологии, приемы и методы оптимизации психических функций средствами тренинга. Регуляция психических состояний человека средствами тренинга. Психологические условия для оптимизации психических состояний в условиях тренинговой группы. Развитие сенситивности в общении, точности в восприятии и передаче информации средствами тренинга. Основные технологии, приемы и методы развития точности в восприятии и передаче информации средствами тренинга. Развитие уверенности в себе и умений в области общения средствами тренинга. Основные технологии, приемы и методы развития уверенности в себе и умений в области общения средствами тренинга.
--	---	---

6.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	1. Цель, задачи и принципы социально-психологического тренинга. 2. Сущностная характеристика понятий «тренинг», «социально-психологический тренинг» в современной психологической науке. 3. Основные функции социально-психологического тренинга. 4. Современное состояние социально-психологического тренинга в России и за рубежом.
2.	Организационная основа социально-психологического тренинга	1. Подготовка и проведение тренинговых занятий. 2. Особенности групповой методики тренинга. 3. Общие тренинговые методы. 4. Правила и приемы комплектования тренинговой группы. 5. Роль групповой дискуссии и ролевой игры в тренинге. 6. Структура психогимнастического упражнения и процедурные аспекты его проведения в тренинге.
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования	1. Основные виды социально-психологического тренинга и сферы его использования. 2. Разновидности тренинга коммуникативных умений. 3. Основные цели и задачи бизнес-тренингов. 4. Поведенческий тренинг: теория и практика. 5. Правила, регулирующие предоставление обратной связи в тренинговой группе, и приемы контроля за их выполнением.
4.	Роль психолога в организации и проведении	1. Основные принципы и правила тренерской работы.

	социально-психологического тренинга	2. Требования к квалификации и личностным качествам ведущего. 3. Личностная характеристика ведущего тренинговой группы. 4. Задачи тренера и содержание его работы в зависимости разновидности социально-психологического тренинга.
5.	Основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе тренинга	1. Основные технологии, приемы и методы развития Я-концепции средствами тренинга. 2. Основные технологии, приемы и методы оптимизации психических функций средствами тренинга. 3. Психологические условия для оптимизации психических состояний в условиях тренинговой группы. 4. Основные технологии, приемы и методы развития точности в восприятии и передаче информации средствами тренинга. 5. Основные технологии, приемы и методы развития уверенности в себе и умений в области общения средствами тренинга.

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	Социально-психологический тренинг: цель, задачи и принципы. Содержание понятий «тренинг» и «социально-психологический тренинг» в современной психологической науке и их функции. Анализ потребностей в тренинге. Социально-психологический тренинг как вид психологической помощи в профессиональной деятельности психолога. История становления понятия «социально-психологический тренинг». Задачи, принципы социально-психологического тренинга. Виды социально-психологического тренинга и сферы его использования. Современное состояние социально-психологического тренинга в России и за рубежом.
2.	Организационная основа социально-психологического тренинга	Организация социально-психологического тренинга: этапы подготовки и проведения тренинговых занятий. Групповые методы тренингов. История групповых методов. Особенности групповой методики тренинга. Понятие групповой динамики. Фазы динамического развития группы. Психологические особенности группы тренинга. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Групповая сплоченность. Понятие гомогенности и гетерогенности тренинговых групп. Общие тренинговые методы. Особенности классификации тренинговых групп и их основные виды. Основные

		этапы развития тренинговой группы. Принятие решения о допуске/недопуске в тренинговую группу. Количественный, половой, образовательный состав группы. Правила и приемы комплектования тренинговой группы. Периодичность встреч. Противопоказания для участия в работе тренинговой группы: абсолютные и относительные. Заключение контракта на участие в группе тренинга Роль групповой дискуссии и ролевой игры в тренинге. Сферы применения и процедура проведения групповой дискуссии. Понятие и виды ролевых игр. Структура и функции ролевой игры в тренинге Структура ролевой игры. Технологические аспекты создания и проведения ролевых игр в тренинге. Структура психогимнастического упражнения и процедурные аспекты его проведения в тренинге. Приемы создания психогимнастических упражнений в тренинге.
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования	Основные виды социально-психологического тренинга и сферы его использования. Цели и задачи коммуникативных тренингов. Разновидности тренинга коммуникативных умений Сфера использования тренинга личностного роста. Основные цели и задачи бизнес-тренингов. Когнитивный тренинг (мыслетренинг) и его характеристика. Тренинг уверенности в себе и в межличностных отношениях. Мотивационный тренинг: цель, задачи, принципы, структура. Поведенческий тренинг: теория и практика. Критерии оценки эффективности тренинга. Обратная связь и ее роль в тренинге. Понятие обратной связи: виды и правила обеспечения. Конструктивная и деструктивная обратная связь. Основные признаки конструктивной обратной связи. Техника предоставления конструктивной обратной связи. Обратная связь как условие обучения и развития личности. Правила, регулирующие предоставление обратной связи в тренинговой группе, и приемы контроля за их выполнением.
4.	Роль психолога в организации и проведении социально-психологического тренинга	Роль ведущего в социально-психологическом тренинге. Основные принципы и правила тренерской работы. Требования к квалификации и личностным качествам ведущего. Требования к руководителю тренингов. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Личностная характеристика ведущего тренинговой группы. Коммуникативные навыки тренера. Подготовка руководителей тренинговых групп. Задачи тренера и содержание его работы в зависимости разновидности социально-психологического тренинга.
5.	Основные направления работы психолога по	Формирование и развитие Я-концепции средствами социально-психологического тренинга.

созданию благоприятных условий для развития личности в ходе тренинга	Основные технологии, приемы и методы развития Я-концепции средствами тренинга. Оптимизация психических функций средствами тренинга. Основные технологии, приемы и методы оптимизации психических функций средствами тренинга. Регуляция психических состояний человека средствами тренинга. Психологические условия для оптимизации психических состояний в условиях тренинговой группы. Развитие сенситивности в общении, точности в восприятии и передаче информации средствами тренинга. Основные технологии, приемы и методы развития точности в восприятии и передаче информации средствами тренинга. Развитие уверенности в себе и умений в области общения средствами тренинга. Основные технологии, приемы и методы развития уверенности в себе и умений в области общения средствами тренинга.
--	---

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Теоретико-методологические основы к содержанию понятия «социально-психологический тренинг»	Устный ответ, ситуационная, проблемная задача (кейс-измерители), интерактивные задания, исследовательский проект, дискуссионные процедуры Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
2.	Организационная основа социально-психологического тренинга	Устный ответ, творческие задания, комплексное проблемно-аналитическое задание, информационный проект, дискуссионные процедуры Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
3.	Виды социально-психологического тренинга и сферы их использования	Устный ответ, решение ситуационная, проблемная задача (кейс-измерители), исследовательский проект, информационный проект, дискуссионные процедуры, тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
4.	Роль психолога в организации и проведении социально-	Устный ответ, творческие задания, интерактивные задания, комплексное проблемно-аналитическое

	психологического тренинга	задание, информационный проект, дискуссионные процедуры, контрольная работа Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
5.	Основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе тренинга	Устный ответ решение ситуационная, проблемная задача (кейс-измерители), интерактивные задания, дискуссионные процедуры, тестирование Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература

1. Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития : практикум / составители Е. А. Васильченко, И. М. Агибова, О. В. Федина. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2024. — 54 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/149332.html>

2. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91404.html>

3. Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83204.html>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Уразаева, Г. И. Социально-психологический тренинг профессионального общения сотрудников полиции: учебно-методическое пособие / Г. И. Уразаева. — Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2017. — 400 с. — ISBN 978-5-906977-06-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86493.html>

Яремчук, С. В. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие / С. В. Яремчук. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 121 с. — ISBN 978-5-4497-0133-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85820.html>

8.3 Периодические издания

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология /: Московский городской педагогический университет; учредитель и издатель Московский городской педагогический университет. — 2007 —. — Москва, 2007 —. — Ежекв. — ISSN 2076-9121. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/25613.html>

2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013 – . – Выходит 6 раз в год. – ISSN 0137-0936. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56877.html>

3. Вестник Пермского университета. Серия Философия. Психология. Социология / : Пермский государственный национальный исследовательский университет ; учредитель и издатель Пермский государственный национальный исследовательский университет. – 2010 – . – Пермь, 2010 – . – Ежекв. – ISSN 2078-7898. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/14220.html> .

4. Вестник Российского нового университета. Серия Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук / : Российский новый университет ; учредитель и издатель РосНоу. – 2003 – . – Москва, 2003 – . – Ежекв. – ISSN 1998-4618. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21398.html>.

5. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика / : Российский университет дружбы народов ; учредитель и издатель Российский университет дружбы народов. – 2003 – . – Москва, 2003 – . – Ежекв. – ISSN 2313-1683. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32606.html>

6. Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия Психология / : Томский государственный педагогический университет ; учредитель и издатель Томский государственный педагогический университет. – 1997 – . – Томск, 1997 – . – Ежемес. – ISSN 1609-624X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/12073.html>

7. Международный журнал психологии и педагогики служебной деятельности / : ООО ЮНИТИ-ДАНА ; учредитель и издатель ЮНИТИ-ДАНА. – 2016 – . – Москва, 2016 – . – Ежекв. – ISSN 2346-8351. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59949.html>

8. Национальный психологический журнал / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2006 – . – Москва, 2006 – . – Ежекв. – ISSN 2079-6617. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27429.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <http://www.edu.ru/>

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» : сайт. – Москва, 2006 – . – URL: <http://school-collection.edu.ru/>

3. Электронно-библиотечная система IPRbooks : сайт – Москва: ООО «Ай Пи Эр Медиа», 2010. – . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

4. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев

полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. выполнение самостоятельных практических работ;
4. подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

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

1. Microsoft Windows Server;
 2. Семейство ОС Microsoft Windows;
 3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
 4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
 5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
 6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>
- Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью

оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психология личностного роста и психического здоровья личности

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Командная работа и лидерство	УК-3
Профессиональные		ПК-4

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Выстраивает социальный диалог с учетом основных закономерностей межличностного взаимодействия. УК-3.2 Предвидит и умеет предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия УК-3.3 Владеет техниками установления межличностных и профессиональных контактов, развития профессионального общения, в том числе в интернациональных командах УК-3.4 Понимает основные принципы распределения и разграничения ролей в команде УК-3.5 Проявляет готовность к исполнению различных ролей в команде для достижения максимальной эффективности команды.
ПК-4	Способен проводить психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации, направленных на расширение внутренних ресурсов личности.	ПК-4.1. Проводит психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни, их социализации ПК-4.2. Применяет активные психологические методы обучения, организует и проводит психологические занятия развивающего (реабилитационного) характера для разных групп клиентов ПК-4.3. Разрабатывает программы психологических тренингов по развитию у клиентов качеств, направленных на расширение внутренних ресурсов личности ПК-4.4. Разрабатывает рекомендации по созданию и поддержанию благоприятных условий развития на переходных и кризисных этапах жизни клиента.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-3		
	- основные принципы распределения и разграничения ролей в команде; - основные процессы групповой динамики	- исполнять различные роли в команде для достижения максимальной эффективности команды; - предупредить конфликты в процессе социального взаимодействия.	- навыками социального диалога с учетом основных закономерностей межличностного взаимодействия; - техниками установления межличностных и профессиональных контактов, развития профессионального общения, в том числе в интернациональных командах
Код компетенции	ПК-4		
	- общую характеристику социально-психологического тренинга как метода активного обучения и условия для самоорганизации и самообразования личности; - основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия в ходе тренинга;	- осуществлять основные направления работы психолога по созданию благоприятных условий для развития личности в ходе взаимодействия с группой; - выбирать адекватные приемы правомерного психического воздействия на собеседника и оказывать психологическую помощь личности	- методами психологической работы с группой, направленными на снятие напряжения, снижение тревоги, повышения включенности и активности группы; - анализом феноменов общения, умением ориентироваться в повседневных и экстремальных ситуациях общения;

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

УДОВОЛЕТВИТЕЛЬНО / ЗАЧЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВОЛЕТВИТЕЛЬНО / НЕ ЗАЧЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

ТЕСТИРОВАНИЕ

6 СЕМЕСТР УК – 3

1. Что понимается под термином «социально-психологический тренинг»? Выберите правильный ответ:

- А) «Практика» психологического воздействия, основанная на методах активного социально-психологического обучения
- Б) особый вид социальной деятельности, направленный на передачу от старших поколений к младшим, накопленных человечеством, культурой и опытом
- В) формирование у людей определённых устойчивых взглядов на окружающую действительность и жизнь

Ответ: А) «Практика» психологического воздействия, основанная на методах активного социально-психологического обучения

2. На что направлены тренинги личностного роста? Выберите правильный ответ:

- А) на формирование коммуникативных умений, адекватных различным ситуациям межличностного и делового общения
- Б) для решения разного рода психологических проблем, осознаваемых и формулируемых людьми, которые приходят в группу тренинга
- В) на развитие самосознания личности, самопонимания

Ответ: В) на развитие самосознания личности, самопонимания

3. Какие тренинги направлены на совершенствование коммуникативных навыков, имеющих высокую профессиональную значимость? Напишите правильный ответ:

Ответ: коммуникативные тренинги

4. Когда в практике зарубежной социальной психологии сформировалось понятие тренинг сензитивности? Выберите правильный ответ:

- А) к началу 90-х годов XX века;
- Б) к началу 50-х годов XX века;
- В) к концу 60-х годов XX века;
- Г) к концу 50-х годов XX века

Ответ: Г) к концу 50-х годов XX века

6. На развитие каких способностей направлен тренинг сензитивности? Выберите правильный ответ:

- А) аналитико-синтетических
- Б) адекватного и полного познания себя, других людей и отношений
- В) интеллектуальных
- Г) внимания

Ответ: Б) адекватного и полного познания себя, других людей и отношений

7. Кто из перечисленных считал термин «тренинг сензитивности» более общим по отношению к термину «Т-группа». Выберите правильный ответ:

- А) К. Роджерс
- Б) Л. С. Выготский
- В) К. Рудестам
- Г) К. Левин

Ответ: А) К. Роджерс

8. Способность наблюдать (видеть и слышать) другого человека и одновременно запоминать, как он выглядел и что говорил – это _____. Выберите правильный ответ:

- А) теоретическая сензитивность
- Б) наблюдательская сензитивность
- В) номотетическая сензитивность
- Г) идеографическая сензитивность

Ответ: Б) наблюдательская сензитивность

9. Что происходит на этапе создания игровой атмосферы? Выберите правильный ответ:

- А) разъяснение правил и условий игры
- Б) определение содержания игры
- В) распределение ролей среди участников
- Г) определение задач игры

Ответ: А) Разъяснение правил и условий игры

10. Какие игры часто используют в образовательном процессе при изучении экономических дисциплин? Напишите правильный ответ:

Ответ: деловые

11. Кто из ученых относит социально-психологический тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления? Напишите правильный ответ:

Ответ: Г.А.Ковалев

12. Относит тренинг к методам group-counseling (группового консультирования), описывая их как активное групповое обучение навыкам общения и жизни в обществе вообще: от обучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки. Напишите правильный ответ:

Ответ: Б.Д. Парыгин

13. Группы, направленные на изменения в межличностных отношениях. Напишите правильный ответ:

Ответ: «Я- Другие»

14. Приемы подсознательного стимулирования в обход психического контроля личности с использованием маскировочных и конверсионных техник. Напишите правильный ответ:

Ответ: манипулятивная стратегия

15. Задание на соответствие. Соотнесите характеристики тренинговых групп и их названия

	Вопрос		Ответ
1	фиксация на групповом процессе; фиксация на развитии навыков межличностных взаимодействий	А	группа встреч
2	поиск аутентичности во взаимоотношениях друг с другом; поиск открытости во взаимоотношениях друг с другом	Б	Т - группа

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2

Ответ: 1Б, 2А

6 СЕМЕСТР ПК - 4

1. Кто ввел термин «социально-психологический тренинг»? Напишите правильный ответ:

Ответ: М. Форверг

2. Социально-психологическая тренинговая группа – это искусственно созданная малая группа, для которой не характерно. Выберите правильный ответ:

- А) личностное научение
- Б) директивность руководителя
- В) самораскрытие
- Г) неструктурированное взаимодействие по принципу «здесь и теперь»

Ответ: Б) директивность руководителя

3. Объект социально-психологического тренинга. Напишите правильный ответ:

Ответ: личность

4. Основоположителем аналитической психотерапии является _____. Напишите правильный ответ:

Ответ: К. Юнг

5. Поддерживающая и корригирующая функции психокоррекционной группы не включают в себя следующий элемент _____. Выберите правильный ответ:

- А) дружеских действий
- Б) несогласия
- В) недружеских действий
- Г) согласия

Ответ: Г) несогласия

6. Оптимальным стилем руководства психотерапевтической группой является _____. Выберите правильный ответ:

- А) авторитарный
- Б) демократический
- В) либеральный
- Г) анархический

Ответ: Б) демократический

7. В систему фаз группового процесса не входит _____. Выберите правильный ответ:

- А) ориентации и зависимости
- Б) конфликта и протеста
- В) разочарования и недовольства
- Г) развития и сотрудничества

Ответ: В) разочарования и недовольства

8. Модель раскрытий в Т-группах, («Окно Джогари»), включает в себя следующие два

элемента _____ и _____. Выберите правильные ответы:

- А) «Очевидное»
- Б) «Видимость»
- В) «Светлое пятно»
- Г) «Арена»

Ответ: Б) «Видимость», Г) «Арена»

9. «Арена» в модели раскрытий в Т-группах («Окно Джогари») – это _____. Выберите правильный ответ:

- А) пространство личности, открытое для одного участника Т-группы и закрытое для других участников
- Б) пространство личности, открытое как для одного участника Т-группы, так и для других участников
- В) пространство личности, закрытое как для одного участника Т-группы, так и для других участников
- Г) пространство личности, закрытое для одного участника Т-группы и открытое для других участников

Ответ: Б) пространство личности, открытое как для одного участника Т-группы, так и для других участников

10. Коммуникативные умения в Т-группах не включают в себя _____. Выберите правильный ответ:

- А) коммуникацию чувств
- Б) конфронтацию
- В) активное слушание
- Г) самообладание

Ответ: Г) самообладание

11. Умение слушать в Т-группах включает в себя следующие два элемента _____.

Напишите правильные ответы:

Ответ: активное слушание, эмпатическое понимание

12. Все то, что побуждает личность поступить в соответствии со своими взглядами и мировоззрением, составляет содержание _____. Напишите правильный ответ:

Ответ: убеждений

13. Категория в психологии, выражающая сущность внутреннего мира человека называется _____. Напишите правильный ответ:

Ответ: субъективностью

14. Каков Верхний предел численности группы личностного роста? Напишите правильный ответ:

Ответ: 8 человек

15. Задание на соответствие. Установите соответствие между стадиями развития групп и их характеристиками (по В.Ю. Большакову):

	Вопрос		Ответ
1	знакомство участников	А	на этой стадии группа готовится к решению задач и достижению целей, формируя свою собственную структуру, создавая правила своей деятельности

2	стадия устойчивой работоспособности	Б	на этой стадии каждый участник группы приветствует тренера и других участников, сообщает краткую информацию о себе
3	фрустрационная стадия	В	у участников возникло чувство принадлежности к ней, выработались общие ценности, появилось доверие, искренность в выражении чувств и осознание общего «МЫ»
4	стадия распада группы	Г	на этой стадии члены группы обсуждают пережитый всеми участниками опыт, проговаривают достигнутые положительные изменения, соотносят их с реальными жизненными ситуациями в прошлом и будущем

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б, 2В, 3А, 4Г