

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **Теория и практика психологического тренинга**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**37.03.01 Психология**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Психология развития**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**Очная, очно-заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Арзамас  
2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума ученого совета ННГУ  
(протокол от 14.12 2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение к ней  
(фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Решение кафедры  
общей педагогики и педагогики профессионального образования  
протокол от 12.11.2021 №18  
заведующий кафедрой д.п.н., профессор Т.Т. Щелина

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ  
(протокол от 05.12.2021 №4)  
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.Б.34 «Теория и практика психологического тренинга» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана ОП направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Психология развития.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы и очно-заочной формы обучения на 2 курсе в 3 семестре.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	Наименование оценочного средства
ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию	<i>З1(ОК-7) Знать</i> основные принципы, методы и способы самообразования, самоорганизации, саморазвития и тайм-менеджмента. <i>У1(ОК-7) Уметь</i> выстраивать траекторию профессионального и личностного роста, дисциплинированно подходить к решению профессиональных задач, организовать свое время. <i>В1(ОК-7) Владеть</i> техниками тайм-менеджмента, навыками критического анализа и эффективного использования информации, методикой сравнительного анализа, способностью к самоорганизации, самообразованию и саморазвитию.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Защита тренинговых программ  Зачёт
ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<i>З1(ПК-3) Знать</i> концептуальные основы и понятия психологического тренинга как области практической психологии. <i>У1 (ПК-3) Уметь</i> применять традиционные методы и технологии оказания психологической помощи в процессе тренинга. <i>В1 (ПК-3) Владеть</i> представлениями о социальной и профессиональной роли психолога-тренера и традиционными технологиями ведения тренинга.	Устный опрос  Тестирование  Учебно-исследовательские реферативные работы  Защита тренинговых программ  Зачёт
ПК-10 способностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	<i>З1 (ПК-10) Знать</i> специфические принципы работы тренинговой группы, этапы проектирования образовательной среды, инновационные технологии подготовки. <i>У1 (ПК-10) Уметь</i> применять современные активные и интерактивные методы обучения и инновационных технологий. <i>В1 (ПК-10) Владеть</i> навыками проектирования программ оказания психологической помощи с применением метода тренинга с учётом современных активных методов обучения.	Устный опрос  Тестирование  Защита тренинговых программ  Зачёт
ПК-11 способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека	<i>З1 (ПК-10) Знать</i> специфику реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека. <i>У1 (ПК-10) Уметь</i> обеспечивать эффективные условия работы группы психологического тренинга. <i>В1 (ПК-10) Владеть</i> дидактическими приёмами при реа-	Учебно-исследовательские реферативные работы  Защита тренинговых про-

	лизации программ тренинга по оптимизации психической деятельности человека.	грамм Зачёт
ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	<p><i>З1 (ПК-14) Знать</i> нормативно-правовую базу, обеспечивающую профессиональную деятельность психолога при работе с индивидом, группой, организацией и условия эффективности психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и здоровья индивидов и групп.</p> <p><i>У1 (ПК-14) Уметь</i> выделять и организовывать основные стадии развития группы, прогнозировать результаты социально-психологической деятельности, направленной на личностный рост и охрану здоровья индивидов и групп</p> <p><i>В1 (ПК-14) Владеть</i> навыками реализации социально-психологических программ, направленных на личностный рост, ведения профессиональной практической работы.</p>	Тестирование  Защита тренинговых программ  Зачёт

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72	72
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:		
– занятия лекционного типа		
– занятия семинарского типа	36	8
- контроль самостоятельной работы	1	1
<b>Промежуточная аттестация</b> зачёт	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	35	63

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

Наименование разделов (Р) / тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
					семинары, практические занятия	лабораторные работы						
	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная	Очная	Очно-заочная
Тема 1. Понятие психологического тренинга и	8	9			4	1					4	8

история его возникновения.														
Тема 2. Этапы и виды психологического тренинга.	8	8			4	1							4	7
Тема 3. Специфика групповой формы работы. Роль и функции ведущего тренинга.	8	9			4	1							4	8
Тема 4. Вербальные и невербальные способы коммуникации.	8	9			4	1							4	8
Тема 5. Тренинг адаптивного поведения в разных социальных ситуациях (ситуационно-ролевой тренинг)	9	9			5	1							4	8
Тема 6. Тренинг преодоления конфликтов и управления ими. Тренинг толерантности.	10	9			5	1							5	8
Тема 7. Деловые и ролевые игры. Тренинг профессионального самосознания.	10	9			5	1							5	8
Тема 8. Тренинг эмоциональной сензитивности и эмпатии	10	9			5	1							5	8
<b>Зачёт</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							1	1				
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			<b>36</b>	<b>8</b>			<b>1</b>	<b>1</b>			<b>35</b>	<b>63</b>

### **Тема 1. Понятие психологического тренинга и история его возникновения.**

История понятия психологический тренинг. Движение тренинга социальных и жизненных умений (гуманистическая психология). Первая модель тренинга жизненных умений. Вторая модель тренинга жизненных умений. Третья модель тренинга жизненных умений. Метод М. Форверга. Определение и понятие тренинга в отечественной психологии (И.В. Вачков, С.И. Макшаков, Ю.Н. Емельянов). Теория психологического тренинга Зайцевой Т.В. Основная цель психологического тренинга. Задачи, решаемые в ходе психологического тренинга. Характеристика специфических принципов работы тренинговой группы. Условия эффективности работы группы психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. Коммуникативные тренинги. Тренинги личностного роста. Бизнес-тренинги.

### **Тема 2. Этапы и виды психологического тренинга.**

Проблема комплектования групп. Организация занятий группы социально-психологического тренинга. Нормы и правила тренингового общения. Методическая разработка занятий группы психологического тренинга. Этапы психологического тренинга и их фазы. Виды тренинговых групп (Большаков В.Ю.). Группы встреч. Основные этапы работы групп встреч. Техника занятий группы встреч. Балинтовские группы. Этапы работы балинтовской группы. Общество АА. Сайнанон-группы. Гештальт-группы. Группы умений. Телесно-ориентированные группы: метод М. Фельденкрайса, Ф. Александера, А. Янова.

### **Тема 3. Специфика групповой формы работы. Роль и функции ведущего тренинга.**

Групповая динамика (К. Левин). Теоретические основания социальной работы с группой. Понятие об активных групповых методах социально-психологического обучения и развития, их классификация: групповая дискуссия, игровой метод, метод мозгового штурма, психодрама. Командные роли (Р. Белбин). Стадии командообразования. Факторы, влияющие на соотношение сплоченности и напряжения в группе.

### **Тема 4. Вербальные и невербальные способы коммуникации.**

Выработка правил работы в группе. Критерии оценки эффективности обратной связи. Основные шаги диалектического метода принятия решений (Д. Ньюстром, К. Дэвис).

Постановка целей тренинга. Подбор упражнений. Проигрывание ситуаций. Решение практико-исследовательских задач.

**Тема 5. Тренинг адаптивного поведения в разных социальных ситуациях (ситуационно-ролевой тренинг).**

Нормы и правила тренингового общения. Выработка правил работы в группе. Структура тренинга. Методика организации занятия. Анализ конкретных ситуаций как метод фиксации опыта участников тренинга. Решение проблемных и ситуационных задач. Кейс-метод.

Постановка целей тренинга. Подбор упражнений. Проигрывание ситуаций. Решение практико-исследовательских задач.

**Тема 6. Тренинг преодоления конфликтов и управления ими. Тренинг толерантности.**

Целевые стратегии в конфликтной ситуации (концепция К. Томаса) и соответствующие им поведенческие модели. Структура и динамика конфликта.

Постановка целей тренинга. Подбор упражнений. Проигрывание ситуаций. Решение практико-исследовательских задач.

**Тема 7. Деловые и ролевые игры. Тренинг профессионального самосознания.**

Ролевая игра как метод обучения совместным действиям. Технология психодрамы.

Постановка целей тренинга. Подбор упражнений. Проигрывание ситуаций. Решение практико-исследовательских задач.

**Тема 8. Тренинг эмоциональной сензитивности и эмпатии.**

Тренинг командообразования. Тимбилдинг. Условия эффективности работы группы психологического тренинга.

Постановка целей тренинга. Подбор упражнений. Проигрывание ситуаций. Решение практико-исследовательских задач.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Теория и практика психологического тренинга» осуществляется в следующих видах:

- изучение основной и дополнительной литературы,
- подготовка учебно-исследовательских реферативных работ,
- разработка и презентация тренинговых программ,
- подготовка к зачёту.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется **электронный управляемый курс «Теория и практика психологического тренинга»**, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=10497>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

#### **Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой**

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по курсу, вышедшие в свет после публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

***Аналитическая обработка текстов  
(аннотирование, реферирование, сбор данных для использования  
в профессиональной деятельности методов научного исследования)***

***Рекомендуемая схема оценки содержания публикаций других авторов  
и публикации научно-исследовательских результатов собственных исследований***

№	Характеристика ошибки	Есть ошибка	Нет ошибки
<b><i>Ошибки в характеристиках работы</i></b>			
1.	Предмет исследования не соответствует названию работы		
2.	Задачи не согласуются с названиями глав		
3.	Задачи не согласуются с выводами		
4.	Не согласованы предмет и объект исследования		
5.	Не согласованы цель и гипотеза исследования		
6.	Во введении методологические характеристики исследования представлены не в полном объеме		
7.	В описании методов исследования не представлены сведения, объясняющие, для чего использован метод		
<b><i>Ошибки в оформлении текста работы</i></b>			
1.	Не соблюдаются требования к расположению текста на странице (62-64 знака в строке, 29-30 строк на странице)		
2.	Заголовки располагаются не по центру		
3.	В конце заголовка ставится точка		
4.	Между заголовком и текстом нет пробела в 3 интервала		
5.	Глава начинается не с новой страницы		
6.	Заголовок расположен в конце одной страницы, а текст на другой		
7.	Рубрицируются цифрами параграфы объемом менее 5 страниц		
8.	Нарушены правила использования жирности и вида шрифта		
9.	Между названием главы и названием параграфа нет текста		
10.	Не соблюдается стандартный абзацный отступ (1,25 см)		
11.	Нет единообразия в оформлении перечислений (то с использованием абзацного отступа, то без использования)		
<b><i>Ошибки в ссылках на авторов</i></b>			
1.	Инициалы стоят после фамилии		
2.	Ссылки на авторов даны не в хронологическом порядке		
3.	Инициалы автора расположены на одной строке, а фамилия на другой		
4.	Отсутствует год выпуска литературного источника (дана только фамилия автора)		
5.	При использовании цитаты не указан номер страницы источника, на котором эта цитата расположена		
<b><i>Ошибки в оформлении иллюстраций</i></b>			

1.	Таблица или рисунок не имеют названия		
2.	Название иллюстрации выполнено с переносом		
3.	В конце названия стоит точка		
4.	Перед цифрой, обозначающей номер таблицы, стоит знак номера		
5.	После номера таблицы стоит точка		
6.	В названии рисунка используются слова, дублирующие изображение, например, «График», «Диаграмма» и т.п.		
7.	В тексте нет ссылки на таблицу или рисунок		
8.	Ссылка на таблицу или рисунок стоит в тексте после таблицы или рисунка		
9.	Название таблицы выполнено не по центру		
10.	Не соблюдается сквозная нумерация рисунков и таблиц		
11.	При переносе таблицы на другую страницу нет ссылки «продолжение таблицы» или дублирования заголовков столбцов и строк		
12.	Количество иллюстраций превышает принятую пропорцию не более 1 иллюстрации на 7 страниц текста		
<b>Ошибки в библиографии</b>			
1.	Неправильное оформление литературного источника (не по ГОСТ Р 7.05-2008)		
2.	Не все источники, представленные в библиографии, имеют место в тексте		
3.	Не все ссылки авторов описаны в библиографии		
4.	Источник не имеет прямого отношения к теме исследования		
5.	Библиография старая		
6.	Библиография составлена не по алфавиту		
7.	В описании источника не указаны страницы		

### **Рекомендации для написания учебно-исследовательской реферативной работы**

Учебно-исследовательская реферативная работа – изложение в письменном виде содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Цель написания учебно-исследовательской реферативной работы – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание работы должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

**Примерный алгоритм действий при написании** учебно-исследовательской реферативной работы:

1. Подберите и изучите основные источники по теме (не менее 8-10 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст с использованием компьютерных технологий.
6. Подготовьте публичное выступление по материалам учебно-исследовательской реферативной работы, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.



Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

### **Рекомендации для разработки и презентации тренинговых программ.**

Рекомендации составлены в соответствии с принципами тренинговой работы.

**1. Пояснительная записка** включает в себя актуальность темы тренинговой программы, особенности тренинговой группы, база (учреждение) и организационные условия проведения тренинговых занятий (учреждение, общее количество часов), теоретическое обоснование цели, задач, содержания программы и используемых методов.

Особое внимание стоит уделить материально-техническим ресурсам. Оформление кабинета, комфортные бытовые условия, эстетика окружающего пространства, качественно оформленные раздаточные материалы для отдельных занятий, оборудование, реквизит - все это будет способствовать эффективной реализации программы.

**2. Тематический план занятий** представляется в форме таблицы, содержит номера, названия тем, примерное количество занятий и часов, порядок их реализации. Допускается разделение программы на тематические блоки в соответствии с поставленными задачами.

**3. Содержание тренинга** является основной частью программы, в которой представлены план каждого занятия с указанием темы, объединяющей занятие цели, оборудования, материалов, реквизита этапов проведения с подробным описанием используемых упражнений, форм и способов контроля.

Содержание программы определяется целью и задачами, обеспечивается через интеграцию различных ее направлений и реализуется посредством применения различных методов активного социально-психологического обучения:

#### **Рекомендуемая структура занятия.**

- 1.** Ритуал приветствия.
- 2.** Разминка/психогимнастика.
- 3.** Тематические упражнения содержательного плана.
- 4.** Рефлексия.
- 5.** Домашнее задание (при необходимости), являющееся связующим звеном между занятиями.
- 6.** Ритуал прощания.

При этом между упражнениями содержательного плана, связанными с основной тематикой тренинга, необходимо предусмотреть психогимнастические или релаксационные упражнения, в зависимости от необходимости мобилизовать группу или, наоборот, снять возникшее напряжение.

Каждое упражнение может быть оформлено согласно следующему плану:

*Номер упражнения. Название.*

*Цель:*

*Время проведения:*

*Инструментарий/оборудование и материалы/реквизит:*

*Инструкция*

*Сноска/гиперссылка на источник.*

Условиями успешного отбора форм, методов и технологий для тренинга являются:

- учёт запросов и ожиданий всех участников процесса.
- ориентацию на половозрастной состав группы, индивидуальные особенности субъектов, в том числе особенности развития, связанные с ограниченными возможностями здоровья;
- учет направленности и типа организации;
- оптимальное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;

- соответствие выбранных форм и методов основным направлениям программы в том числе здоровьесберегающим задачам.

#### **4. Презентация программы** проводится поэтапно:

1 этап. Студент предоставляет преподавателю программу в соответствии с вышеизложенными требованиями, отвечает на уточняющие вопросы преподавателя и других студентов.

2 этап. Проводит 1-3 упражнения на выбор преподавателя или студентов в академической группе.

#### **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

*адреса доступа к документам* [http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД).

### **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### **Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации**

Оценка	Уровень подготовки
--------	--------------------

Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

Оценка «отлично» – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

Оценка «хорошо» – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополни-

тельные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

Оценка «удовлетворительно» – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Оценка «неудовлетворительно» – в работе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении и логические нарушения в представлении материала; некорректно оформлены или не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; присутствуют случаи фактов плагиата. Студент не может дать пояснений относительно изложенных фактов, не отвечает на наводящие вопросы.

### **Критерии оценки тренинговых программ и их презентации**

Оценка «отлично» – программа тренинга логически выстроена, все упражнения подобраны творчески, соответствуют целям, задачам, хронометраж соблюден, отражена актуальность, содержание программы теоретически обосновано. Учтены половозрастные и индивидуальные особенности участников тренинга. Отражены все аспекты, в соответствии с рекомендациями. Презенту программу, студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов. Уверенно демонстрирует навыки тренера-ведущего в процессе проведения упражнений.

Оценка «хорошо» – программа соответствует основным рекомендациям, логически выстроена, все упражнения соответствуют целям, задачам, хронометраж соблюден, отражена актуальность. Презентуя программу, студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов, но при этом дает не четкие ответы, без достаточной аргументации. В процессе проведения упражнений демонстрирует неуверенность.

Оценка «удовлетворительно» – программа в общих чертах соответствует заявленной теме. Студент приводит упражнения и части занятий только из учебников, методических пособий. При ответах на дополнительные вопросы, связанные с логикой программы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ. При выборе некоторых упражнений не учитывается половозрастной состав группы, индивидуальные особенности участников тренинга. В процессе проведения упражнений демонстрирует неуверенность.

Оценка «неудовлетворительно» – в работе отмечены нарушения общих требований к составлению программы: отсутствует логика проведения занятий, не учитываются половозрастные и индивидуальные особенности участников тренинга, упражнения не соответствуют поставленным целям и задачам, не соблюдается хронометраж проведения занятий. Есть погрешности в техническом оформлении и логические нарушения в представлении материала; некорректно оформлены или не в полном объеме представлены ссылки на использованные источники; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; присутствуют случаи фактов плагиата. Студент не может дать пояснений относительно теоретических оснований тренинга, не отвечает на наводящие вопросы, демонстрирует неготовность к самостоятельному выступлению в роли ведущего тренинга.

### **Критерии оценки результатов тестирования**

"отлично" – 80-100% правильных ответов.

"хорошо" – 60-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 40-59% правильных ответов.

"неудовлетворительно" – менее 40% правильных ответов.

## **Критерии устного ответа студента**

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач.

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции**

#### **Типовые темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности ОК-7, ПК-3, ПК-11**

1. Психогимнастика как метод групповой психологической работы.
2. Фигура ведущего в психологическом тренинге.
3. Требования к личности и подготовка ведущего тренинговой группы.
4. Основные стили руководства тренинговой группой.
5. Основные принципы поведения ведущего тренинговой группы.
6. Работа с «Я-образом» в ходе психологического тренинга.
7. Парадигмы тренинга.
8. Классификация тренинговых групп.
9. Групповая динамика.
10. Принципы создания среды тренинга.
11. Этические принципы психологического тренинга.
12. Классификация и характеристика методов ведения психологического тренинга.
13. Девятишаговая модель подготовки к тренингу И. В. Вачкова.
14. Анализ тренингового занятия и программы тренинга.
15. Проблема критериев эффективности психологического тренинга.
16. Индикаторы неблагополучия развития детей и подростков. Показания к использованию тренинга в работе с детьми и подростками.
17. Способы разрешения конфликтов.
18. Связь тренинга и психологии общения. Общение как условие личностного роста.

#### **Вопросы для устного опроса для оценки сформированности ПК-3, ПК-10**

1. Определение понятия «психологический тренинг».
2. Основные функции ведущего тренинговой группы.
3. Комплектование состава тренинговой группы.
4. Принципы и этапы составления программы психологического тренинга.

5. Отличия тренинга от психотерапии, психокоррекции и обучения.
6. Определение понятия «тренинговая группа».
7. Преимущества групповой формы работы в психологическом тренинге.
8. Принципы, характеризующие поведение и деятельность участников тренинговой группы
9. Организационные принципы психологического тренинга.
10. Определение понятия «метод психологического тренинга»
11. Методы представления информации.
12. Имитационные методы.
13. Оформление программы психологического тренинга.
14. Структура тренингового занятия.
15. Методы оценки эффективности психологического тренинга.
16. Организация психологического тренинга с детьми и подростками.
17. Особенности организации и поведения психологического тренинга с родителями детей и подростков.
18. Структура и динамика конфликта.
19. Саморегуляция функционального состояния, расслабление.
20. Понятие эмпатии и сензитивности.
21. Групповая дискуссия как метод групповой психологической работы.
22. Игра как метод групповой психологической работы.

**Типовые тестовые задания  
для оценки сформированности ПК-3, ПК-10, ПК-14**

**1. Выберите правильный ответ:**

***Объект психологического тренинга:***

- а) Человек
- б) Гражданин
- в) Индивид
- г) Личность

**2. Выберите правильный ответ:**

***Умение добиться благоприятного, стойкого положительного отношения собеседника - это...***

- а) Аттракция.
- б) Рефлексия.
- в) Идентификация.
- г) Эмпатия.

**3. Выберите правильный ответ:**

***Дистанция \_\_\_\_\_ определяется как личная зона общения.***

- а) Свыше 360 см.
- б) От 15 до 45 см.
- в) От 45 до 120 см.
- г) От 120 до 360 см.

***Способ психологического воздействия, основанный на некритическом восприятии информации, которая не основана на доказательстве и логике, - это...***

- а) Заражение.
- б) Внушение.
- в) Подражание.
- г) Убеждение.

**4. Выберите правильный ответ:**

**Этический кодекс делового общения гласит: «Давай оценку только действиям и поступкам оппонента, а не его...»**

- а) Внешности.
- б) Конфликтности.
- в) Потребности.
- г) Личности.

**7. Выберите правильный ответ:**

**Взаимодействие (и воздействие) людей друг с другом в процессе межличностных отношений отражает:**

- а) Коммуникативная сторона общения
- б) Интерактивная сторона общения
- в) Перцептивная сторона общения

**1. Выберите правильный ответ:**

**Тревожность, характеризующаяся стойкой и устойчивой склонностью личности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагирующая на такие ситуации состоянием тревоги называют:**

- а) Личностная
- б) Ситуативная
- в) мотивационная

#### **Типовые темы тренинговых программ для оценки сформированности ОК-7, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-14**

1. Тимбилдинг-тренинг.
2. Тренинг мобилизация личностных ресурсов.
3. Тренинг Сензитивности.
4. Тренинг Эмпатии.
5. Тренинг Креативности.
6. Тренинг навыков саморегуляции.
7. Тренинг уверенного поведения.
8. Тренинг поведения в конфликтных ситуациях.
9. Тренинг стрессоустойчивости.
10. Тренинг толерантности.
11. Тренинг невербального общения.
12. Тренинг критического мышления.
13. Тренинг «Тайм-менеджмент»
14. Управленческий тренинг.
15. Тренинг профессионального общения.
16. Тренинг родительской компетентности.

#### **Примерные вопросы к зачёту для оценки сформированности компетенций ОК-7, ПК-3, ПК-10, ПК-11, ПК-14**

1. Понятие психологического тренинга и история его возникновения.
2. Виды психологического тренинга.
3. Условия эффективности работы группы психологического тренинга.
4. Нормы и правила тренингового общения. Выработка правил работы в группе.
5. Структура тренинга. Методика организации занятия.
6. Тренинги личностного роста. Бизнес-тренинги. Коучинг.
7. Тренинг командообразования. Тимбилдинг.

8. Понятие о тренинговой группе и круге; оснащение кабинета для психологического тренинга.
9. Характеристика возраста и состава групп на психологическом тренинге.
10. Саморегуляция функционального состояния, расслабление.
11. Групповая динамика (К. Левин). Факторы, влияющие на соотношение сплоченности и напряжения в группе.
12. Характеристика ролей: Лидер («Начальник») Генератор идей («Аналитик»). Оппозиционер/скептик. Характеристика ролей: Коммуникатор («Дипломат»). Психотерапевт («Психолог», «Примиритель»). Хранитель традиций. Шут, юродивый, скоморох.
13. Фазы (стадии, этапы) развития группы. Варианты групповой динамики в процессе психологического тренинга
14. Вербальные и невербальные способы коммуникации.
15. Методы активного слушания.
16. Установление обратной связи.
17. Психогимнастика в тренинге.
18. Релаксационные упражнения в тренинге.
19. Понятие об активных групповых методах социально-психологического обучения и развития, их классификация: групповая дискуссия, игровой метод, метод мозгового штурма, психодрама.
20. Групповая дискуссия как основной метод развития коммуникативных навыков.
21. Ролевая игра как метод обучения совместным действиям.
22. Мозговой штурм как метод тренинга.
23. Технология психодрамы.
24. Анализ конкретных ситуаций как метод фиксации опыта участников тренинга.
25. Проективные методы работы в тренинговой группе. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе практического психолога.
26. Аутогенная тренировка как часть тренинговых упражнений.
27. Технологии рефлексии в педагогическом процессе.
28. Техники «Ты-сообщение», «Я-сообщение».
29. Ролевые и деловые игры.
30. Решение проблемных и ситуационных задач. Кейс-метод.
31. Игра как метод групповой психологической работы.
32. Модели психологических манипуляций. Способы защиты от манипуляций в ситуации педагогического общения.
33. Профессиограмма руководителя тренинга. Основные стили руководства тренинговой группой.
34. Структура и динамика конфликта.
35. Тренинг толерантности.
36. Понятие эмоционального интеллекта. Тренинг эмпатии и сензитивности.
37. Методы оценки эффективности психологического тренинга
38. Отличия тренинга от психотерапии, психокоррекции и обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Бобченко, Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для вузов / Т.Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 132 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12444-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/psihologicheskie-treningi-osnovy-treningovoy-raboty-447487#page/1>



2. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Издательство Юрайт, 2020. – 136 с. – ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-451538>

3. Садовская, В.С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения: учебник и практикум для вузов / В.С. Садовская, В.А. Ремизов. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Издательство Юрайт, 2020. – 169 с. – ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-kommunikativnoy-kultury-psihologiya-obscheniya-452115>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Акимова, А.Р. Психология тренинга: исследование субъективных и объективных компонентов эффективности: монография / Акимова А. Р. - 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2019. – 119 с. – ISBN 978-5-9765-2061-5. - Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785976520615-SCN0000/000.html?SSr=180134634b133aa8df2555d>

2. Камнева, Е.В. Тренинг публичных выступлений: учебник / Е.В. Камнева, Ж.В. Коробанова, М.В. Полевая, Н.С. Пряжников, М.М. Симонова, Н.П. Дедов, А.Ю. Крылов, А.Н. Неврюев, Р.А. Ширванов / под ред. Е.В. Камневой, М.В. Полевой, Ж.В. Коробановой – Москва: Прометей, 2018. – 206 с. – ISBN 978-5-907003-88-0. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785907003880-SCN0000/000.html?SSr=180134634b133aa8df2555d>

3. Мальханова, И.А. Коммуникативный тренинг: учебное пособие / Мальханова И.А. – Москва: Академический Проект, 2020. – 165 с. («Gaudeamus») – ISBN 978-5-8291-2768-8. - Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785829127688-SCN0000/000.html?SSr=180134634b133aa8df2555d>

4. Одинцова, М.А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, И.В. Вачков. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 309 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13364-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/skazkoterapevticheskie-tehnologii-v-psihologicheskom-treninge-458658#page/1>

5. Основы социально-психологического тренинга: Пособие / Василенко М.А. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 125 с. ISBN 978-5-222-22832-6. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/read?id=264277>

6. Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек) / Петрушин С.В. – Москва: Академический Проект, 2020. – 220 с. – ISBN 978-5-8291-2821-0. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785829128210-SCN0000/000.html?SSr=180134634b133aa8df2555d>

7. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика / К. Фопель; пер. с нем. М. Поляковой – Москва: БИНОМ, 2016. – 265 с. – ISBN 978-5-98563-430-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785985634303-SCN0000/000.html?SSr=180134634b133aa8df2555d>

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

#### ***Профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: <http://elibrary.ru/>

***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;  
программное обеспечение Yandex Browser;

***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

Электронная библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система «Юрайт» <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: <http://lib.arz.unn.ru/>

Педагогическая библиотека: <http://pedagogic.ru/>

Журнал «Педагогика»: <http://www.pedpro.ru/>

Издательский дом «Первое сентября»: <http://1september.ru/>

«Высшее образование в России»: научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ: <https://vovr.elpub.ru/>

«Учительская газета»: <https://www.ug.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Теория и практика психологического тренинга** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ВО ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ от 13.05.2020 г. №249-ОД).

Автор(ы):

д.п.н., профессор  
ассистент

Щелина Т.Т.  
Чудакова А.О.

Рецензент (ы):

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Программа одобрена на заседании кафедры общей педагогики и педагогики профессионального образования

от 26.02.2021 г., протокол №4.

зав.кафедрой

д.п.н., профессор

Щелина Т.Т.

Председатель УМК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.