

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.02.02  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и практика психологического тренинга 2**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

37.04.01 Психология

направленность (профиль)

Психология здоровья

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	3	Итого
Форма контроля	Зачет	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	12	12
Лабораторные		
Практические	24	24
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	36,25	36,25
Самостоятельная работа	143,75	143,75
Контроль		
<b>Итого</b>	180	180

Рабочую программу составил:

Доцент, к.псх.н., доцент Пантелеева В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология, направленность (профиль) Психология здоровья

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2022 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

---

(протокол № 2 от 03 сентября 2019 г.)

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов знаний в области теории и практики психологического тренинга, методологии и применяемых методах в практике психологического сопровождения.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Современная психодиагностика: теория и методы», «Теория и практика психологического тренинга 1».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Психосоматика 1, 2», «Производственная практика (научно-исследовательская работа)», «Преддипломная практика».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	-	Знать: особенности и специфику применения психологического тренинга.
		Уметь: прогнозировать последствия применения тренингов с учетом индивидуальной особенности человека и его личности.
		Владеть: способностью нести ответственность за возможные негативные последствия применения психологических тренингов.
- способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3)	-	Знать: теорию и практику применения научной информации к задачам разработки программ психологических тренингов.
		Уметь: подбирать и разрабатывать тренинговые программы с учетом конкретной специфики ситуации.
		Владеть: способностью теоретического обоснования применения различных форм тренинга.
- готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных	-	Знать: необходимые и возможные ограничения в применении тренинговых программ.
		Уметь: дифференцировать тренинговые программы с учетом нормы и патологии.

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<p>видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5)</p>		<p>Владеть: методическим аппаратом при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний.</p>
<p>- способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6)</p>	<p>-</p>	<p>Знать: особенности профессиональных рисков, как основы для выбора видов психологического тренинга.</p>
		<p>Уметь: разрабатывать программы психологических тренингов для лиц с неклиническими расстройствами.</p>
		<p>Владеть: психологическим инструментарием, как основой для применения программ психологического тренинга.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек, Ср, Пр	Тема 1. Организация тренинговой работы.	3	30	-	-	Промежуточный тест
	Ср	Тема 2. Разработка тренингового сценария.	3	30	-	-	Промежуточный тест
	Пр, Ср	Тема 3. Специфика тренинговой работы и создание рабочей атмосферы	3	40	-	-	Промежуточный тест
	Ср	Тема 4. Формирование тренинговых групп.	3	20	-	-	Промежуточный тест
	Ср	Тема 5. Проблемные ситуации в тренинге.	3	30	-	-	Промежуточный тест
	Пр, Ср	Тема 6. Специфика тренинговых упражнений.	3	30	-	-	Итоговый тест
<b>Итого:</b>				<b>180</b>			

## 5. Образовательные технологии

В учебном курсе «Теория и практика психологического тренинга 2» используются следующие технологии обучения:

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара
- Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

При самостоятельной подготовке к аудиторной работе рекомендуется соблюдать требования к описанию ключевых положений изучаемой в соответствии с учебным планом темы.

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения тренинга и его психологического сопровождения

Качество проделанной практической работы определяется тем, насколько качественно сформулированы выводы.

Порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	ОК-2, ОПК-3	Вопросы к зачету № 1-10, 15-23, 27-31, 33, 40 Промежуточный тест Выполнение задания, проверяемого вручную 1,2
3	ПК-5, ПК-6	Вопросы к зачету № 4-15, 21-40 Промежуточный тест Выполнение задания, проверяемого вручную 1,2

## **7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля**

### **7.2.1. Тематика докладов и сообщений**

1. Виды психологической групповой работы.
2. Принципы психологической групповой работы.
3. Характеристика и задачи этапов психологического тренинга.
4. Характеристика и задачи диагностического этапа психологического тренинга.
5. Характеристика и задачи аналитического этапа психологического тренинга.
6. Модель психологического тренинга.
7. Задачи и особенности осуществления установочного этапа психологического тренинга.
8. Задачи и содержание этапа оценки эффективности и завершающего этапа тренинговой работы.
9. Основные подходы к групповым видам практической работы.
10. Структура психологического тренинга.
11. Основные подходы и технологии психологического тренинга.
12. Типы руководства психологическим тренингом.
13. Групповые методы и техники психологического тренинга.
14. Элементы групповой динамики.
15. Тренинг управленческих умений. Цели, задачи, методы и приемы работы.
16. Тренинг делового общения. Цели и принципы групповой работы.
17. Тренинг уверенного поведения. Цели, задачи, методы и приемы работы.
18. Тренинг публичного выступления. Цели, задачи, методы и приемы работы.
19. Подходы к разработке стратегии психотренинговой работы.
20. Коммуникативный тренинг. Цели, задачи, методы и приемы работы.

### **Критерии оценки**

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены

требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **7.2.2. Примеры тестовых заданий**

1. Целью чего является усвоение и обработка знаний и умений?

групповой психотерапии

+обучения

тренинга

деловых игр

2. Формирование коммуникативных навыков, личностное развитие – это цель

+тренинга

деловых игр

обучения

групповой психотерапии

3. Оказание лечебного воздействия, поиск и разрешение глубинных внутриличностных конфликтов – это цель

деловых игр

групповой психотерапии

тренинга

+обучения

4. Какой вид тренинга включает в себя психологическую диагностику клиента, но не в привычном виде, а в тренинговой форме и его целью является решение психологической проблемы, помощь в попытке разобраться в себе и начать «новую жизнь»

бизнес-тренинг

+коррекционный тренинг

образовательный тренинг

лично-развивающий тренинг

5. Целью данного вида тренинга является максимально эффективно и быстро научить человека какому-либо умению, навыку, профессии. После тренинга человек адаптируется к новой профессии, уверенно чувствует себя, нацелен на профессиональную карьеру и развитие

бизнес-тренинг

+образовательный тренинг

коррекционный тренинг

тренинг личностного роста



6. Данный вид тренинга не подразумевает конкретную, прагматическую направленность. Его целью является выявление индивидуальности человека, его слабые и сильные стороны

- +лично-развивающий тренинг
- бизнес-тренинг
- коррекционный тренинг
- образовательный тренинг

7. Данный вид тренинга характеризуется различными насыщенными формами, методами занятий, краткостью, ориентирован на обучение сотрудников и руководство компаний. Его цель заключается в помощи человеку или группе людей в достижении успеха, а именно в карьере, бизнесе

- +бизнес-тренинг
- образовательный тренинг
- коррекционный тренинг
- лично-развивающий тренинг

8. Как называются тренинги, в которых при составлении программ все строится вокруг одной конкретной коммуникативной проблемы, а также способов ее решения?

- лично-развивающие тренинги
- возрастно-ориентированные тренинги
- коррекционные тренинги
- +проблемно-ориентированные тренинги

9. Как называются тренинги, формирующие коммуникативные умения и навыки, которые можно использовать в любом виде общения, как в дружеском, так и в профессиональном?

- тренинги развития группы
- тренинги частных умений
- тренинги развития личности
- +тренинги общих умений

10. Как называются тренинги, ориентированные на конкретные возрастные группы участников, с учетом особенностей данного возраста, а также специфики нормативных возрастных кризисов?

- +возрастно-ориентированные тренинги
- коррекционные тренинги
- проблемно-ориентированные тренинги
- тренинги личностного роста

11. Как называются тренинги, направленные на личностный рост, позволяющие преодолевать собственные ограничения и барьеры, а также максимально развивать свои возможности и способности?

- тренинги развития группы
- +тренинги развития личности
- тренинги общих умений
- тренинги частных умений

12. Как называются тренинги, формирующие навыки и умения узконаправленного характера, при этом область применения зачастую ограничивается одним видом деятельности?

- +тренинги частных умений

тренинги развития личности  
тренинги общих умений  
тренинги личностного роста

13. Тренинги, направленные на эмоциональный аспект взаимоотношений в группе, на формирование благоприятного психологического климата в коллективе называются

тренинги развития  
+тренинги сплочения  
тренинги командообразования  
тренинги развития корпоративной культуры

14. Как называется тренинг, ориентированный на реально существующие коллективы и организации, которые функционируют на протяжении некоторого времени?

тренинг личностного роста  
тренинг, развивающий личность  
тренинг умений  
+тренинги развития группы

15. Как называется тренинг, целью которого является деловой аспект взаимоотношений в коллективе, ориентированный на создание команды?

тренинг личностного роста  
+тренинг командообразования  
тренинг на сплочение  
развивающий тренинг

#### **Критерии оценки:**

Правильный ответ на один вопрос оценивается в один балл.

Количество баллов суммируется. В процессе прохождения курса студент может набрать (минимум за итоговый тест 40 баллов).

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 3

№ п/п	Вопросы
1	Рекламные аспекты тренинга.
2	Отбор участников для тренинговой работы.
3	Формирование тренинговых групп.
4	Особенности режима работы в группе.
5	Формирование тренинговой среды.
6	Финансовые аспекты работы тренинга.
7	Формирование каркаса сценария тренинга.
8	Примеры разработки сценария работы с группой.
9	Создание тренинговой атмосферы.
10	Организация знакомства при начале тренинга.
11	Ожидания участников и работа с ними.
12	Общегрупповые нормы и их формирование.
13	Специфика поведения тренера в начале работы.

14	Преодоление страха перед группой.
15	Утомление тренера в процессе работы с группой.
16	Принудительно организованная группа.
17	Преждевременная терминатия отдельных участников.
18	Проблема опоздания участников.
19	Проблема отказа участников от активного погружения в процесс.
20	«Козел отпущения» в группе.
21	Проблема акцентуации у участников группы.
22	Общая характеристика упражнений для тренинга.
23	Упражнения для знакомства участников группы.
24	Упражнение «за спиной».
25	Упражнение «знакомство в парах».
26	Упражнения на сплочение группы.
27	Упражнения, ориентированные на снятие напряжения в группе.
28	Упражнение «хвост к хвосту».
29	Упражнение «атомы и молекулы».
30	Упражнение «прорвись в круг».
31	Упражнение «передай эмоцию».
32	Организация дискуссий.
33	Сюжетно-ролевые игры.
34	Упражнение «мафия».
35	Упражнение «таможня».
36	Специфика медитативных техник.
37	Применение методов арт-терапии.
38	Методы невербальной активности.
39	Психодрама.
40	Упражнения, направленные на завершение работы.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	От 40 до 100 баллов
3	Зачет (по накопительному рейтингу)	«не зачтено»	От 0 до 39 баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Пахальян В. Э.	Групповой психологический тренинг: методология и технология : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0379-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/76798.html">http://www.iprbookshop.ru/76798.html</a> (дата обращения: 16.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
2	Соснова М. Л.	Тренинг коммуникативного мастерства : учебно-практическое пособие / М. Л. Соснова. — Москва : Академический Проект, 2017. — 266 с. — ISBN 978-5-8291-2545-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36610.html">http://www.iprbookshop.ru/36610.html</a> (дата обращения: 16.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебно-практическое пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Ежова Н.Н.	Рабочая книга практического психолога [Электронный ресурс]/ Ежова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.— 316 с	Практикум	2013	ЭБС «IPRbooks»
2	Под ред. Г.С. Никифорова	Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С.Никифорова. - СПб. : Питер, 2005. - 350 с.	Практикум	2005	5
3	Григорьев Н. Б.	Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н. Б. Григорьев. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. — 176 с. — ISBN 978-5-98238-012-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22993.html">http://www.iprbookshop.ru/22993.html</a> (дата обращения: 16.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебное пособие	2008	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: Clarivate Analytics, 2016. - Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com).
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](http://scopus.com).
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000 – . – Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru). Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] — . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс представляет собой коллекцию электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам – в состав «Основной коллекции» включены учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. – Электрон. дан. – Научно-издательский центр ИНФРА-М, 2012— . — Режим доступа: <http://znaniy.com/>
- Электронно-библиотечная система I «Лань» [Электронный ресурс] — Режим доступа: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)
- Специализированные порталы:
  - БИБЛИОТЕКА ПО ПСИХОЛОГИИ [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>,
  - Психология на русском языке [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.psychology.ru/library>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	OfficeStandart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (Г-401).	Столы ученические, стулья, ПК с выходом в сеть Интернет.