

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

Б1.В.ДВ.04.02
(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: очно-заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	5	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	12	12
Лабораторные		
Практические	24	24
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	36,35	36,35
Самостоятельная работа	108	108
Контроль	35,65	35,65
Итого	180	180

Рабочую программу составил:

к.псих.н., доцент Бергис Т.А.

(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 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(протокол № 2 от 01 сентября 2020 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
УК-3. Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Организует командное руководство и интегрирует эффективные решения поставленной цели.	Знать: социально-психологические особенности тренинга как разновидности метода активного обучения.
		Уметь: использовать разные виды тренинга для обеспечения командной работы и эффективного решения поставленной цели
		Владеть: навыками организации и проведения разных видов тренинга для обеспечения командной работы и эффективного решения поставленной цели
	УК-3.2. Владеет эффективной коммуникацией для руководства командой и достижения поставленной цели. Соблюдает этические нормы межличностного общения взаимодействия.	Знать: - требования к личности тренера и организации психологического тренинга; - правила и этические принципы проведения психологического тренинга Уметь: - организовывать и проводить разные тренинговые программы для развития коммуникативных навыков, обеспечения командной работы и эффективного решения поставленной цели; - соблюдать правила и этические принципы проведения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		психологического тренинга
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения тренинговых программ для развития коммуникативных навыков, обеспечения командной работы и эффективного решения поставленной цели; -правилами и этическими принципами проведения психологического тренинга
	УК-3.3. Контролирует, представляет и продвигает результаты командной работы, понимает личную ответственность за результативность работы команды.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности групповой динамики, стадии развития группы; - особенности задач для разных стадий развития группы и психологического тренинга; - требования, предъявляемые к личностным характеристикам и профессионально-важным качествам ведущего тренера
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать решение задач для разных стадий развития группы и психологического тренинга; - осуществлять контроль за экологичностью межличностного взаимодействия в процессе командной работы <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологией проведения психологического тренинга; - методическими приемами и техниками для решения задач на разных стадиях развития группы и психологического тренинга в целом; - соответствующими навыками для осуществления контроля за экологичностью межличностного взаимодействия в процессе командной работы и достижения поставленных целей

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)
Раздел 1	Лек	Тема 1. Структурные характеристики социально-психологического тренинга	5	2	4	-	Промежуточный тест
	Пр	Тема 1. Структурные характеристики социально-психологического тренинга	5	4	10	+	Практическое задание
	Лек	Тема 2. Групповая динамика в тренинговой группе	5	2	4	-	Промежуточный тест
	Пр	Тема 2. Групповая динамика в тренинговой группе	5	4	10		Практическое задание
	Лек	Тема 3. Личность тренера.	5	2	4	+	Практическое задание
	Пр	Тема 3. Личность тренера.	5	4	10	-	Практическое задание
	Лек	Тема 4. Разновидности социально-психологического тренинга и их характеристика	5	4	4	+	Практическое задание
	Пр	Тема 4. Разновидности социально-психологического тренинга и их характеристика	5	8	25	+	Практическое задание
	Лек	Тема 5. Специфика тренинговых упражнений. тренинговой группе	5	2	4		
	Пр	Тема 5. Специфика тренинговых упражнений.	5	2	10	-	Практическое задание

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив , ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Ср	Самостоятельное изучение материалов по рекомендованной литературе по каждой теме	5	108	-	-	
	Ср	Анкетирование по курсу	5	1	5	-	Анкета
	Контроль	Подготовка к сдаче экзамена	5	36,65	-	-	-
	ПА	Сдача экзамена	5	0,35	10	-	База тестовых заданий. Вопросы к зачету
Итого:				180	100		

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
5	УК-3. Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Вопросы к зачету № 1-10, 15-23, 27-31, 33, 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 5

№ п/п	Вопросы к экзамену
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 терминция 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
5	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: http://www.iprbookshop.ru/76798.html (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: http://www.iprbookshop.ru/36610.html (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: http://www.iprbookshop.ru/22993.html (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: ClarivateAnalytics, 2016. - Режим доступа : apps.webofknowledge.com.
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com.
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000 – . – Режим доступа: 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
- 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.