

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 ННГУ - Психолого-педагогический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и практика психологического тренинга

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

37.03.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы

Психология развития

---

Форма обучения

очная

---

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.42 Теория и практика психологического тренинга относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-5: Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	ОПК-5.1: Знает теоретические основы и принципы планирования, организации и проведения мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК-5.2: Умеет применять методы решения задач профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК-5.3: Владеет средствами профилактической, развивающей, коррекционной или реабилитационной работы.	ОПК-5.1: Знать теоретические основы и принципы планирования, организации и проведения мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.  ОПК-5.2: Уметь применять методы решения задач профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.  ОПК-5.3: Владеть средствами профилактической, развивающей, коррекционной или реабилитационной работы.	Опрос Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы
ПК-4.2: Способен проводить оценку социальных групп и коллективов, различных характеристик социальной среды как факторов существования и развития личности	ПК-4.2.1: Знает теоретические основы и принципы психологической оценки социальных групп и коллективов. ПК-4.2.2: Умеет проводить психологическую оценку социальных групп и коллективов, различных характеристик социальной	ПК-4.2.1: Знать теоретические основы и принципы психологической оценки социальных групп и коллективов.  ПК-4.2.2: Уметь проводить психологическую оценку социальных групп и	Опрос Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	среды как факторов существования и развития личности. ПК-4.2.3: Владеет способами решения задач психологической оценки социальных групп и коллективов.	коллективов, различных характеристик социальной среды как факторов существования и развития личности.  ПК-4.2.3: Владеть способами решения задач психологической оценки социальных групп и коллективов.		
--	---	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>0</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>64</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>7</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тренинг как форма активного социально психологического обучения	9	0	8	8	1
Пространственная и временная организация тренингов	9	0	8	8	1
Игровые методы в тренингах	9	0	8	8	1
Психодиагностика в тренинге	9	0	8	8	1
Метод групповой дискуссии в тренинге	9	0	8	8	1

Специфика работы в разных тренинговых группах	9	0	8	8	1
Обратная связь в тренинге	9	0	8	8	1
Оформление программы тренинга	4	0	4	4	0
Групповая динамика в тренинговой группе	4	0	4	4	0
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	0	64	65	7

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Теория и практика психологического тренинга" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9994>).

Иные учебно-методические материалы: Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу, адреса доступа к документам:  
<https://arz.unn.ru/sveden/document/>  
[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

##### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

1. История возникновения тренинговых групп.
2. Определение, задачи и функции межличностного взаимодействия.
3. Тренинговая группа как особая форма работы, ее особенности и фазы развития.
4. Роль руководителя тренинговой группы.
5. Виды тренингов, их классификация.
6. Основные методы работы в тренингах различных по содержанию.
7. Основные принципы формирования тренинговых групп.
8. Групповые роли. Типы поведения участников.
9. Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
10. Фазы развития группы (различные подходы).

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

1. Что означает понятие «тренинг», его основное содержание.
2. Сущность группового психологического тренинга.
3. Дать характеристику основным этапам возникновения и развития группового психологического тренинга.
4. Групповая терапия, коррекция, обучение и групповой тренинг: их общность и различия в понятиях.
5. Приведите и охарактеризуйте несколько точек зрения, отражающих разное понимание цели, предмета и задач группового тренинга.
6. Современные подходы к пониманию целей, предмета и задач группового тренинга.
7. Принципы работы в ситуации тренинга.
8. Требования к личности тренера (ведущего) тренинговой группы.
9. Виды группового тренинга.
10. Основные методы группового тренинга.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	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.
хорошо	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 анализе информации.
удовлетворительно	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 анализа информации.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, в ответе которого

Оценка	Критерии оценивания
	обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-5

1. История возникновения тренинговых групп
2. Социально - психологический тренинг межличностного общения.
3. Определение, задачи и функции межличностного взаимодействия.
4. Характеристика и специфика тренинговых упражнений, направленных на развитие межличностного взаимодействия.
5. Тренинговая группа как особая форма работы, ее особенности и фазы развития.
6. Роль руководителя тренинговой группы.
7. Виды тренингов, их классификация
8. Основные методы работы в тренингах различных по содержанию
9. Определение и характеристика групповой дискуссии как метода МАСПО.
10. Классификация и типы ориентации групповой дискуссии. Правила ведения дискуссии.

### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2

1. Групповая дискуссия. Технологии и эффекты групповой дискуссии. Преимущества и недостатки. Сферы применения.
2. Основные принципы формирования тренинговых групп
3. Групповые роли. Типы поведения участников
4. Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе
5. Фазы развития группы (различные подходы)
6. Типы тренинговых упражнений
7. Групповые нормы и правила, их значимость и влияние на развитие групповых отношений
8. Рефлексия, обратная связь и другие элементы групповой работы
9. Позиция и функции тренера
10. Стили руководства группой

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	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.
хорошо	Оценка «хорошо» – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из

Оценка	Критерии оценивания
	первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.
удовлетворительно	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.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» - реферативная работа содержит существенные пробелы в содержании основного материала учебной программы дисциплины, отличаются неглубоким раскрытием темы, допускаются серьезные ошибки в содержании материала.

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-5

**1. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_ - форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. Участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков**

**2. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Специфические черты тренинга:**

1. Наличие постоянного состава группы
2. Присутствие группового тренера, имеющего концепцию тренинга
3. Наличие цели тренинга
4. Нечеткая пространственно-временная организация тренинга
5. Соблюдение общегрупповых норм

**3. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_ - предоставление индивиду информации о том, как его воспринимают партнеры по общению**

**4. Выберите несколько правильных вариантов ответа. При составлении тренинговой программы могут ставиться:**

1. Личные цели
2. Специальные цели

3. Общие цели

4. Универсальные цели

5. Вспомогательные цели

**5. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Основные методические приемы в тренинге:**

1. Переговоры

2. Дискуссии

3. Игры

4. Медитации

5. Методы невербальной активности

**6. Выберите альтернативный ответ. Групповая дискуссия является основной формой воздействия на участников тренинга. Она выполняет сразу несколько функций:**

- облегчает самораскрытие участников;

- позволяет каждому проявить свою компетентность, и тем самым почувствовать себя более комфортно на группе;

- дает обильный материал для диагностики;

- содействует сплочению группы

1. Правда.

2. Ложь.

1. Психологический тренинг

2. 1, 2, 3, 5

3. Обратная связь

4. 1, 3, 4

5. 2, 3, 4, 5

6. 1

**5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2**



**1. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_ - форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. Участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков**

**2. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Специфические черты тренинга:**

1. Наличие постоянного состава группы
2. Присутствие группового тренера, имеющего концепцию тренинга
3. Наличие цели тренинга
4. Нечеткая пространственно-временная организация тренинга
5. Соблюдение общегрупповых норм

**3. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_ - предоставление индивиду информации о том, как его воспринимают партнеры по общению**

**4. Выберите несколько правильных вариантов ответа. При составлении тренинговой программы могут ставиться:**

1. Личные цели
2. Специальные цели
3. Общие цели
4. Универсальные цели
5. Вспомогательные цели

**5. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Основные методические приемы в тренинге:**

1. Переговоры
2. Дискуссии
3. Игры
4. Медитации
5. Методы невербальной активности

**6. Выберите альтернативный ответ. Групповая дискуссия является основной формой воздействия на участников тренинга. Она выполняет сразу несколько функций:**

**- облегчает самораскрытие участников;**

- позволяет каждому проявить свою компетентность, и тем самым почувствовать себя более комфортно на группе;
- дает обильный материал для диагностики;
- содействует сплочению группы

1. Правда.

2. Ложь.

1. Психологический тренинг

2. 1, 2, 3, 5

3. Обратная связь

4. 1, 3, 4

5. 2, 3, 4, 5

6. 1

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов
хорошо	60 – 79 % правильных ответов
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

#### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

##### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже	Минимально	Уровень знаний в	Уровень знаний в

	минимальных требований. Имели место грубые ошибки	допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	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
<u>Навыки</u>	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

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Зачёт

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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.
не зачтено	выставляется студенту, в ответе которого обнаружались существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать

Оценка	Критерии оценивания
	полученные знания.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-5** (Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера)

1. Сущность психологического тренинга.
2. Разнообразие психологических тренингов.
3. Цели и задачи тренингов.
4. Пространственная и временная организация тренингов.
5. Общее представление об игровых упражнениях в тренинге.
6. Разогревающие игры (энергизаторы). Привести примеры энергизаторов.
7. Ролевая игра как метод развития социальных навыков. Классификация ролевых игр.
8. Ролевая игра как метод развития социальных навыков. Последовательность действий при организации ролевых игр.
9. Типичные ошибки при использовании игровых методов в психологических тренингах.
10. Методы групповой дискуссии как форма тренинговой работы. Основные этапы дискуссии.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-4.2** (Способен проводить оценку социальных групп и коллективов, различных характеристик социальной среды как факторов существования и развития личности)

1. Основные приемы управления ходом групповой дискуссии.
2. Основные правила проведения дискуссии.
3. Виды дискуссий.
4. Обратная связь в тренинге.
5. Особенности применения психодиагностики в тренинге. Понятие об экспресс - диагностике. Приведите примеры методик.
6. Специфика работы в разных тренинговых группах.
7. Специфика работы с большими тренинговыми группами. Приведите примеры упражнения для больших групп.
8. Логика конструирования тренингов.
9. Составление конспекта тренинга.
10. Управление групповой динамикой на тренинге. Сложные случаи и их решение.

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

Основная литература:

1. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы / Бобченко Т. Г. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 132 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496086> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-12444-6 : 339.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785697&idb=0>.
2. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум / Д. М. Рамендик. - 2-е изд. ;

испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 136 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07294-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840286&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Одинцова М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. - Москва : Юрайт, 2022. - 309 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/496490> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-13364-6 : 1229.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817635&idb=0>.
2. Кларин М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг / Кларин М. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 288 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491391> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-02811-9 : 919.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=789399&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы  
Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа e-Library.ru: национальная информационно-аналитическая система

адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Адрес доступа:  
<http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

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/ebs>

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

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

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

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Бобылев Евгений Леонидович, кандидат психологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Дворникова Ирина Николаевна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.