

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**Муромский институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
(МИ ВлГУ)

Кафедра *СПД*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора по УР  
Д.Е. Андрианов  
\_\_\_\_\_ 19.05.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Тренинговые технологии в психолого-педагогической деятельности*

**Направление подготовки**

*44.03.02 Психолого-педагогическое образование*

**Профиль подготовки**

*Социальная педагогика и психология*

| Семестр      | Трудоем-<br>кость,<br>час./зач.<br>ед. | Лек-<br>ции,<br>час. | Практи-<br>ческие<br>занятия,<br>час. | Лабора-<br>торные<br>работы,<br>час. | Консуль-<br>тация,<br>час. | Конт-<br>роль,<br>час. | Всего<br>(контак-<br>тная<br>работа),<br>час. | СРС,<br>час. | Форма<br>промежу-<br>точного<br>контроля<br>(экз., зач.,<br>зач. с оц.) |
|--------------|--|----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|------------------------|---|--------------|---|
| 8            | 144 / 4                                | 16                   | 32                                    |                                      | 3,6                        | 0,35                   | 51,95   | 65,4         | Экз.(26,65)   |
| <b>Итого</b> | <b>144 / 4</b>                         | <b>16</b>            | <b>32</b>                             |                                      | <b>3,6</b>                 | <b>0,35</b>            | <b>51,95</b>                                  | <b>65,4</b>  | <b>26,65</b>  |

Муром, 2026 г.

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: подготовить студентов к успешному проведению психологических тренингов с различными группами в образовательной среде.

Задачами изучения дисциплины являются:

- освоить понятийно-категориальный аппарат психологического тренинга;
- изучить методологические основания психологического тренинга;
- освоить общую систему проведения психологического тренинга;
- сформировать умения по разработке программ психологического тренинга и грамотному их использованию с учетом современным психологических технологий и адекватных технических средств;
- формировать знания и умения по отбору участников тренинга;
- освоить основные технологии и базовые методы, применяемые в психологическом тренинге.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Изучение курса "Тренинговые технологии в психолого-педагогической деятельности" базируется на курсах: "Общая и экспериментальная психология", "Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности", "Педагогическая конфликтология", "Психолого-педагогический практикум", "Социально-педагогическая диагностика личности ребенка". На дисциплине "Тренинговые технологии в психолого-педагогической деятельности" базируется подготовка ВКР.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции  |   | Наименование оценочного средства                       |
|--|---|---|--|
|  | Индикатор достижения компетенции  | Результаты обучения по дисциплине   |  |
| ПК-4 Способен применять стандартные коррекционно-развивающие методы и технологии   | ПК-4.1 Проводит коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками с использованием стандартных методов и технологий  | Владеть навыками разработки психологических тренингов, базовыми методами, применяемых в психологическом тренинге; активными формами эффективного психологического взаимодействия субъектов образовательной среды . (ПК-4.1)   | тест, методика разработки тренинга, вопросы к экзамену |
| ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | ОПК-6.1 Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся | Знать организационно-методические основы психологического тренинга, технологии разработки и проведения программ психологических тренингов . (ОПК-6.1)<br>Уметь применять тренинговые технологии в работе с различными группами детей, в том числе детей с ОВЗ . (ОПК-6.1) | тест, методика разработки тренинга, вопросы к экзамену |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

### 4.1. Форма обучения: очная

Уровень базового образования: среднее общее.

Срок обучения 4г.

#### 4.1.1. Структура дисциплины

| № п/п            | Раздел (тема) дисциплины                                   | Семестр | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником |                      |                     |                    |         |              |          | Самостоятельная работа | Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам) |
|------------------|--|---------|---|----------------------|---------------------|--------------------|---------|--------------|----------|------------------------|--|
|                  |  |         | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | КП / КР | Консультация | Контроль |                        |  |
| 1                | Психологический тренинг как метод практической психологии. | 8       | 8   | 12                   |                     |                    |         |              |          | 27                     | тестирование, разработка тренинга, письменный экзамен  |
| 2                | Методы разработки и проведения психологического тренинга.  | 8       | 8   | 20                   |                     |                    |         |              |          | 38,4                   | тестирование, разработка тренинга, письменный экзамен  |
| Всего за семестр |  | 144     | 16  | 32                   |                     |                    |         | 3,6          | 0,35     | 65,4                   | Экз.(26,65)  |
| Итого            |  | 144     | 16  | 32                   |                     |                    |         | 3,6          | 0,35     | 65,4                   | 26,65  |

#### 4.1.2. Содержание дисциплины

##### 4.1.2.1. Перечень лекций

##### Семестр 8

*Раздел 1. Психологический тренинг как метод практической психологии.*

##### Лекция 1.

Психологический тренинг как метод практической психологии (2 часа).

##### Лекция 2.

История возникновения и развития тренинговых методов в практической психологии и педагогике (2 часа).

##### Лекция 3.

Основные направления развития групповых методов в современной психологии и педагогике (2 часа).

##### Лекция 4.

Этические нормы в работе ведущего группы (2 часа).

*Раздел 2. Методы разработки и проведения психологического тренинга.*

**Лекция 5.**

Основные этапы организации групповой работы (2 часа).

**Лекция 6.**

Основные этапы развития группы в тренинге (2 часа).

**Лекция 7.**

Общие тренинговые методы (2 часа).

**Лекция 8.**

Социально-психологический тренинг (2 часа).

#### **4.1.2.2. Перечень практических занятий**

**Семестр 8**

*Раздел 1. Психологический тренинг как метод практической психологии.*

**Практическое занятие 1**

Виды тренингов: варианты классификации (2 часа).

**Практическое занятие 2**

Групповая дискуссия как метод групповой работы (2 часа).

**Практическое занятие 3**

Ролевая игра как метод групповой работы (2 часа).

**Практическое занятие 4**

Психотехнические упражнения как метод групповой работы (2 часа).

**Практическое занятие 5**

Основные методы работы в тренинге (2 часа).

**Практическое занятие 6**

Основные принципы формирования тренинговой группы (2 часа).

*Раздел 2. Методы разработки и проведения психологического тренинга.*

**Практическое занятие 7**

Групповые нормы и правила, их влияние на группу (2 часа).

**Практическое занятие 8**

Техники ведения группы. Режимы работы группы «погружение» и «периодические встречи» (2 часа).

**Практическое занятие 9**

Типы поведения участников в группе, основные групповые роли в тренинговой группе (2 часа).

**Практическое занятие 10**

Конфликт и его использование в работе с группой (2 часа).

**Практическое занятие 11**

Работа тренера в проблемных ситуациях и с «трудными» участниками группы (2 часа).

**Практическое занятие 12**

Разработка программы психологического тренинга (2 часа).

**Практическое занятие 13**

Особенности подготовки коммуникативного тренинга (2 часа).

**Практическое занятие 14**

Особенности подготовки интеллектуального тренинга (2 часа).

**Практическое занятие 15**

Особенности подготовки мотивационного тренинга (2 часа).

**Практическое занятие 16**

Оценка эффективности психологического тренинга (2 часа).

#### **4.1.2.3. Перечень лабораторных работ**

Не планируется.

#### **4.1.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Что такое «психологический тренинг»?
2. Назовите несколько определений тренинга.
3. Раскройте понятие «психотехнический потенциал».
4. Каковы цели психологического тренинга?
5. Что является специфическими чертами тренингов?
6. Назовите преимущества тренинговой (групповой) работы.
7. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности?
8. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от целей, которые ставятся перед группой?
9. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от способа создания программы тренинга?
10. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от направленности тренингового воздействия?
11. Перечислите ограничения при наборе в тренинговую группу.
12. Каково допустимое максимальное и минимальное количество человек в тренинговой группе ?.
13. Назовите значимые критерии гомо/гетерогенности группы:.
14. Особенности работы с гомогенными и гетерогенными группами.
15. Особенности работы с группами обязательными и добровольными.
16. Типичные ролевые структуры в тренинговых группах.
17. Дайте понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
18. Что такое «групповой процесс»?
19. Что такое «групповое состояние»?
20. Назовите механизмы групповой динамики.
21. Раскройте действие механизмов групповой динамики в тренинговой группе.
22. Какие этапы включает в себя процесс создания тренинговой программы (перечислите).
23. Режимы работы группы «погружение» и «периодические встречи»: назовите особенности и области применения.
24. Какова общая логика подбора упражнений в течение дня и в процессе тренинга в целом?.
25. Какими методами можно пользоваться для измерения эффективности тренинга?.
26. Начало новой тренинговой группы: назовите обязательные процедуры на первом занятии.
27. Вопросы для целеполагания с каждым участником группы (перечислите).
28. Приведите примеры проведения целеполагание в нестандартных (творческих) формах.
29. Групповые нормы и правила, их влияние на группу.
30. Назовите основные стандартные тренинговые правила.
31. Опишите способы разогрева группы.
32. Опишите различные подходы к сплочению группы.
33. Что обозначает термин «рефлексия» применительно к тренингу?.
34. Перечислите типы конфликтов в тренинговой группе.
35. Назовите их цели, опишите ход каждого типа конфликта и варианты выхода из него.
36. Какова цель завершающего этапа тренинга?.
37. Назовите уровни завершения тренинга. Приведите примеры упражнений.
38. Что такое «психологическая травма»?.
39. Назовите основные причины травм в процессе тренинга.
40. В чем заключается профилактика психологических травм со стороны ведущего тренинга?.

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

#### **4.1.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР**

Не планируется.

#### **4.1.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)**

Не планируется.

## 4.2 Форма обучения: заочная

Уровень базового образования: среднее общее.

Срок обучения 5л.

| Семестр      | Трудоёмкость, час./ зач. ед. | Лекции, час. | Практические занятия, час. | Лабораторные работы, час. | Консультация, час. | Контроль, час. | Всего (контактная работа), час. | СРС, час.     | Форма промежуточного контроля (экс., зач., зач. с оц.) |
|--------------|------------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------------|----------------|---------------------------------|---------------|--|
| 8            | 144 / 4                      | 6            | 10                         |                           | 3                  | 0,6            | 19,6                            | 115,75        | Экс.(8,65)   |
| <b>Итого</b> | <b>144 / 4</b>               | <b>6</b>     | <b>10</b>                  |                           | <b>3</b>           | <b>0,6</b>     | <b>19,6</b>                     | <b>115,75</b> | <b>8,65</b>  |

### 4.2.1. Структура дисциплины

| № п/п            | Раздел (тема) дисциплины                                   | Семестр | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником |                      |                     |                    |         |              |          | Самостоятельная работа | Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам) |
|------------------|--|---------|---|----------------------|---------------------|--------------------|---------|--------------|----------|------------------------|--|
|                  |  |         | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | КП / КР | Консультация | Контроль |                        |  |
| 1                | Психологический тренинг как метод практической психологии. | 8       | 4   | 6                    |                     |                    |         |              |          | 64                     | тестирование, разработка тренинга, письменный экзамен  |
| 2                | Методы разработки и проведения психологического тренинга.  | 8       | 2   | 4                    |                     |                    |         |              |          | 51,75                  | тестирование, разработка тренинга, письменный экзамен  |
| Всего за семестр |  | 144     | 6   | 10                   |                     | +                  |         | 3            | 0,6      | 115,75                 | Экс.(8,65)   |
| Итого            |  | 144     | 6   | 10                   |                     |                    |         | 3            | 0,6      | 115,75                 | 8,65   |

### 4.2.2. Содержание дисциплины

#### 4.2.2.1. Перечень лекций

**Семестр 8**

*Раздел 1. Психологический тренинг как метод практической психологии.*

**Лекция 1.**

Психологический тренинг как метод практической психологии (2 часа).

## **Лекция 2.**

Основные направления развития групповых методов в современной психологии и педагогике (2 часа).

*Раздел 2. Методы разработки и проведения психологического тренинга.*

## **Лекция 3.**

Общие тренинговые методы (2 часа).

### **4.2.2.2. Перечень практических занятий**

#### **Семестр 8**

*Раздел 1. Психологический тренинг как метод практической психологии.*

#### **Практическое занятие 1.**

Виды тренингов: варианты классификации (2 часа).

#### **Практическое занятие 2.**

Групповая дискуссия как метод групповой работы (2 часа).

#### **Практическое занятие 3.**

Ролевая игра как метод групповой работы (2 часа).

*Раздел 2. Методы разработки и проведения психологического тренинга.*

#### **Практическое занятие 4.**

Основные методы работы в тренинге (2 часа).

#### **Практическое занятие 5.**

Разработка программы психологического тренинга (2 часа).

### **4.2.2.3. Перечень лабораторных работ**

Не планируется.

### **4.2.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Что такое “психологический тренинг”?
2. Назовите несколько определений тренинга.
3. Раскройте понятие «психотехнический потенциал».
4. Каковы цели психологического тренинга?
5. Что является специфическими чертами тренингов?
6. Назовите преимущества тренинговой (групповой) работы.
7. Общее психологического тренинга и других видов групповой работы.
8. Отличие психологического тренинга от других видов групповой работы.
9. История возникновения тренинговых групп.
10. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности?
11. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от целей, которые ставятся перед группой?
12. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от способа создания программы тренинга?
13. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от направленности тренингового воздействия?
14. Перечислите ограничения при наборе в тренинговую группу.
15. Каково допустимое максимальное и минимальное количество человек в тренинговой группе ?
16. Назовите значимые критерии гомо/гетерогенности группы:.
17. Особенности работы с гомогенными и гетерогенными группами.
18. Особенности работы с группами обязательными и добровольными.
19. Группы, состоящие из ранее знакомых и незнакомых между собой участников, их особенности и специфика работы.
20. Типичные ролевые структуры в тренинговых группах.

21. Как происходит формирование структуры группы?
22. Дайте понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
23. Что такое «групповой процесс»?
24. Что такое «групповое состояние»?
25. Назовите механизмы групповой динамики.
26. Раскройте действие механизмов групповой динамики в тренинговой группе.
27. Какие этапы включает в себя процесс создания тренинговой программы (перечислите).
28. Режимы работы группы «погружение» и «периодические встречи»: назовите особенности и области применения.
29. Какова общая логика подбора упражнений в течение дня и в процессе тренинга в целом?
30. Какими методами можно пользоваться для измерения эффективности тренинга?
31. Начало новой тренинговой группы: назовите обязательные процедуры на первом занятии.
32. Вопросы для целеполагания с каждым участником группы (перечислите).
33. Приведите примеры проведения целеполагания в нестандартных (творческих) формах.
34. Групповые нормы и правила, их влияние на группу.
35. Назовите основные стандартные тренинговые правила.
36. Опишите способы разогрева группы.
37. Опишите различные подходы к сплочению группы.
38. Что обозначает термин «рефлексия» применительно к тренингу?
39. Перечислите типы конфликтов в тренинговой группе.
40. Назовите их цели, опишите ход каждого типа конфликта и варианты выхода из него.
41. Какова цель завершающего этапа тренинга?
42. Назовите уровни завершения тренинга. Приведите примеры упражнений.
43. Что такое «психологическая травма»?
44. Назовите основные причины травм в процессе тренинга.
45. В чем заключается профилактика психологических травм со стороны ведущего тренинга?

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

#### **4.2.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР**

1. Понятие тренинга. Место тренинга в научном познании.
2. Технология тренинга. Виды тренинга.
3. Определение социально-психологического тренинга. Отличие социально-психологического тренинга от психологического тренинга.
4. Методы социально-психологического тренинга. Метод групповой дискуссии. Игровые методы.
5. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
6. Групповой контекст социально-психологического тренинга.
7. Сходство между технологиями тренинга, групповой терапии, методов обучения.
8. Виды групп: «группы-тренинга», «группы-встреч», «группы-обучения».
9. Обучающие техники в бихевиоральном тренинге.
10. Необихевиоральные программы работы с клиентами.
11. Техника систематической десенсибилизации (назначение, механизм коррекции, этапы проведения техники).
12. «Жетонные» программы коррекции (цель и задача программ, компоненты «жетонной» программы).
13. Когнитивная теория тренинговой работы. Основополагающие принципы когнитивного подхода.

14. ABC - теория А. Элиса. Суть иррациональных представлений и рациональных идей.
15. Подход А. Бека, основные положения, терапевтические приемы, позиция терапевта.
16. Гуманистическая модель в проведении социально-психологического тренинга.
17. Экзистенциально-феноменологическая психотерапия. Особенности данной парадигмы, ее цель.
18. Модели методов групповой психологической работы.

#### **4.2.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)**

Не планируется.

### 4.3 Форма обучения: заочная

Уровень базового образования: среднее профессиональное.

Срок обучения 3г бм.

| Семестр      | Трудоёмкость, час./ зач. ед. | Лекции, час. | Практические занятия, час. | Лабораторные работы, час. | Консультация, час. | Контроль, час. | Всего (контактная работа), час. | СРС, час.     | Форма промежуточного контроля (экс., зач., зач. с оц.) |
|--------------|------------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------------|----------------|---------------------------------|---------------|--|
| 7            | 144 / 4                      | 4            | 8                          |                           | 2                  | 0,6            | 14,6                            | 120,75        | Экс.(8,65)   |
| <b>Итого</b> | <b>144 / 4</b>               | <b>4</b>     | <b>8</b>                   |                           | <b>2</b>           | <b>0,6</b>     | <b>14,6</b>                     | <b>120,75</b> | <b>8,65</b>  |

#### 4.3.1. Структура дисциплины

| № п/п            | Раздел (тема) дисциплины                                   | Семестр | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником |                      |                     |                    |         |              |          | Самостоятельная работа | Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам) |
|------------------|--|---------|---|----------------------|---------------------|--------------------|---------|--------------|----------|------------------------|--|
|                  |  |         | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | КП / КР | Консультация | Контроль |                        |  |
| 1                | Психологический тренинг как метод практической психологии. | 7       | 2   | 6                    |                     |                    |         |              |          | 66                     | тестирование, разработка тренинга, письменный экзамен  |
| 2                | Методы разработки и проведения психологического тренинга.  | 7       | 2   | 2                    |                     |                    |         |              |          | 54,75                  | тестирование, разработка тренинга, письменный экзамен  |
| Всего за семестр |  | 144     | 4   | 8                    |                     | +                  |         | 2            | 0,6      | 120,75                 | Экс.(8,65)   |
| Итого            |  | 144     | 4   | 8                    |                     |                    |         | 2            | 0,6      | 120,75                 | 8,65   |

#### 4.3.2. Содержание дисциплины

##### 4.3.2.1. Перечень лекций

**Семестр 7**

*Раздел 1. Психологический тренинг как метод практической психологии.*

**Лекция 1.**

Психологический тренинг как метод практической психологии (2 часа).

*Раздел 2. Методы разработки и проведения психологического тренинга.*

**Лекция 2.**

Общие тренинговые методы (2 часа).

**4.3.2.2. Перечень практических занятий**

**Семестр 7**

*Раздел 1. Психологический тренинг как метод практической психологии.*

**Практическое занятие 1.**

Виды тренингов: варианты классификации (2 часа).

**Практическое занятие 2.**

Групповая дискуссия как метод групповой работы (2 часа).

**Практическое занятие 3.**

Ролевая игра как метод групповой работы (2 часа).

*Раздел 2. Методы разработки и проведения психологического тренинга.*

**Практическое занятие 4.**

Основные методы работы в тренинге (2 часа).

**4.3.2.3. Перечень лабораторных работ**

Не планируется.

**4.3.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Что такое “психологический тренинг”?
2. Назовите несколько определений тренинга.
3. Раскройте понятие «психотехнический потенциал».
4. Каковы цели психологического тренинга?
5. Что является специфическими чертами тренингов?
6. Назовите преимущества тренинговой (групповой) работы.
7. Общее психологического тренинга и других видов групповой работы.
8. Отличие психологического тренинга от других видов групповой работы.
9. История возникновения тренинговых групп.
10. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности?
11. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от целей, которые ставятся перед группой?
12. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от способа создания программы тренинга?
13. Какие виды тренингов выделяют в зависимости от направленности тренингового воздействия?
14. Перечислите ограничения при наборе в тренинговую группу.
15. Каково допустимое максимальное и минимальное количество человек в тренинговой группе ?.
16. Назовите значимые критерии гомо/гетерогенности группы.
17. Особенности работы с гомогенными и гетерогенными группами.
18. Особенности работы с группами обязательными и добровольными.
19. Группы, состоящие из ранее знакомых и незнакомых между собой участников, их особенности и специфика работы.
20. Типичные ролевые структуры в тренинговых группах.
21. Как происходит формирование структуры группы?
22. Дайте понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
23. Что такое «групповой процесс»?
24. Что такое «групповое состояние»?
25. Назовите механизмы групповой динамики.

26. Раскройте действие механизмов групповой динамики в тренинговой группе.
27. Какие этапы включает в себя процесс создания тренинговой программы (перечислите).
28. Режимы работы группы «погружение» и «периодические встречи»: назовите особенности и области применения.
29. Какова общая логика подбора упражнений в течение дня и в процессе тренинга в целом?
30. Какими методами можно пользоваться для измерения эффективности тренинга?
31. Начало новой тренинговой группы: назовите обязательные процедуры на первом занятии.
32. Вопросы для целеполагания с каждым участником группы (перечислите).
33. Приведите примеры проведения целеполагания в нестандартных (творческих) формах.
34. Групповые нормы и правила, их влияние на группу.
35. Назовите основные стандартные тренинговые правила.
36. Опишите способы разогрева группы.
37. Опишите различные подходы к сплочению группы.
38. Что обозначает термин «рефлексия» применительно к тренингу?
39. Перечислите типы конфликтов в тренинговой группе.
40. Назовите их цели, опишите ход каждого типа конфликта и варианты выхода из него.
41. Какова цель завершающего этапа тренинга?
42. Назовите уровни завершения тренинга. Приведите примеры упражнений.
43. Что такое «психологическая травма»?
44. Назовите основные причины травм в процессе тренинга.
45. В чем заключается профилактика психологических травм со стороны ведущего тренинга?

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

#### **4.3.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР**

1. Понятие тренинга. Место тренинга в научном познании.
  2. Технология тренинга. Виды тренинга.
  3. Определение социально-психологического тренинга. Отличие социально-психологического тренинга от психологического тренинга.
  4. Методы социально-психологического тренинга. Метод групповой дискуссии.
- Игровые методы.
5. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
  6. Групповой контекст социально-психологического тренинга.
  7. Сходство между технологиями тренинга, групповой терапии, методов обучения.
  8. Виды групп: «группы-тренинга», «группы-встреч», «группы-обучения».
  9. Обучающие техники в бихевиоральном тренинге.
  10. Необихевиоральные программы работы с клиентами.
  11. Техника систематической десенсибилизации (назначение, механизм коррекции, этапы проведения техники).
  12. «Жетонные» программы коррекции (цель и задача программ, компоненты «жетонной» программы).
  13. Когнитивная теория тренинговой работы. Основополагающие принципы когнитивного подхода.
  14. АВС - теория А. Элиса. Суть иррациональных представлений и рациональных идей.
  15. Подход А. Бека, основные положения, терапевтические приемы, позиция терапевта.
  16. Гуманистическая модель в проведении социально-психологического тренинга.
  17. Экзистенциально-феноменологическая психотерапия. Особенности данной парадигмы, ее цель.

18. Модели методов групповой психологической работы.

#### **4.3.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)**

Не планируется.

### **5. Образовательные технологии**

Лекции курса читаются с использованием презентаций, что обеспечивает усвоение студентами учебного материала как аудиальным, так и визуальным способами.

Все лекционные и практические занятия ведутся в интерактивной форме. Кроме того, на практических занятиях и при самостоятельной подготовке активно используется работа в малых группах, что развивает не только профессиональные, но и коммуникативные компетенции студентов. В рамках практических занятий также используется проектный метод работы, позволяющий студентам выполнять комплексные ситуационные задания, направленные на обобщение изученного материала. Основным методом проведения практических занятий является тренинг.

### **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Фонды оценочных материалов (средств) приведены в приложении.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

#### **7.1. Основная учебно-методическая литература по дисциплине**

1. Обухова, Ю. В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога / Ю. В. Обухова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 124 с - <https://www.iprbookshop.ru/115526.html>

2. Пахальян, В. Э. Психологический тренинг. Методология и технология : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2025. — 212 с. - <https://www.iprbookshop.ru/153982.html>

3. Пачина, Н. Н. Основы тренинговой деятельности : учебное пособие / Н. Н. Пачина, С. А. Поздняков. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 39 с. - <https://www.iprbookshop.ru/88799.html>

#### **7.2. Дополнительная учебно-методическая литература по дисциплине**

1. Тренинг командообразования и групповой работы : учебник / Е. В. Камнева, Ж. В. Коробанова, Д. З. Музашвили [и др.] ; под редакцией Е. В. Камневой. — Москва : Прометей, 2021. — 216 с. - <https://www.iprbookshop.ru/125638.html>

2. Полякова, И. Л. Организация тренингов. Практикум : учебное пособие / И. Л. Полякова, В. К. Воробьев. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. - <https://www.iprbookshop.ru/54131.html>

#### **7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В образовательном процессе используются информационные технологии, реализованные на основе информационно-образовательного портала института ([www.mivlgu.ru/iop](http://www.mivlgu.ru/iop)), и инфокоммуникационной сети института:

- предоставление учебно-методических материалов в электронном виде;
- взаимодействие участников образовательного процесса через локальную сеть института и Интернет;

- предоставление сведений о результатах учебной деятельности в электронном личном кабинете обучающегося.

Информационные справочные системы:

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Программное обеспечение:

Не предусмотрено.

#### **7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

[iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

[edu.ru](http://edu.ru)

[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

[mivlgu.ru/iop](http://mivlgu.ru/iop)

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Кабинет педагогических и социальных технологий

Доска меловая 3-х элементная; персональный компьютер LG; проектор мультимедийный NEC Projector V302XG; экран Lumien Master Picture доступ к сети Интернет.

#### **9. Методические указания по освоению дисциплины**

Для успешного освоения теоретического материала обучающийся: знакомится со списком рекомендуемой основной и дополнительной литературы; уточняет у преподавателя, каким дополнительным пособиям следует отдать предпочтение; ведет конспект лекций и прорабатывает лекционный материал, пользуясь как конспектом лекций, так и учебными пособиями, приведенными на информационном образовательном портале МИВЛГУ.

Примерное содержание дисциплины по темам и разделам.

Методические указания для проведения практических занятий.

Эффективной формой организации обучения в высшей школе являются семинарские занятия, с которыми органично сочетаются лекции.

Семинар вид практических занятий, который предусматривает самостоятельную проработку студентами отдельных тем и проблем в соответствии содержания учебной дисциплины и обсуждение результатов у этого изучения, представленных в виде тезисов, сообщений, докладов, рефератов и т.д.

Проведение семинарских занятий позволяет решать следующие дидактические цели:

- оптимально сочетать лекционные занятия с систематической самостоятельной учебно-познавательной деятельностью студентов, их теоретическую подготовку с практической;

- развивать умения, навыки умственной работы, творческого мышления, умения использовать теоретические знания для решения практических задач;

- формировать у студентов интерес к научно-исследовательской работе и привлечения к научным исследованиям, которые проводит кафедра;

- обеспечивать системное повторение, углубление и закрепление знаний студентов по определенной теме;

- формировать умения и навыки осуществления различных видов будущей профессиональной деятельности;

- осуществлять диагностику и контроль знаний студентов по отдельным разделам и темам программы, формировать умения и навыки выполнения различных видов будущей профессиональной деятельности.

Семинарские занятия выполняют следующие основные функции:

- учебную (углубление, конкретизацию, систематизацию знаний, усвоенных во время лекционных занятий и в процессе самостоятельной подготовки к семинару);
- развивающую (развитие логического мышления студентов, приобретение ими умений работать с различными литературными источниками, формирование умений и навыков анализа фактов, явлений, проблем и т.д.);
- воспитательную (воспитание ответственности, работоспособности, воспитание культуры общения и мышления, привитие интереса к изучению конкретной дисциплины и к профессии, формирование потребности рационализации и учебно-познавательной деятельности и организации досуга)
- диагностически-коррекционную и контролирующую (контроль за качеством усвоения студентами учебного материала, выявление пробелов в его усвоении и их преодоления).

Определяя методическую концепцию организации и проведения семинарских занятий, следует исходить из того, что:

- к семинарским занятиям выдвигаются общедидактические требования (научность, доступность, единство формы и содержания, обеспечение обратной связи, проблемность и др.);
- при выборе методики проведения семинарских занятий следует учитывать особенности, обусловленные логикой преподавания конкретной дисциплины и психолого-педагогических особенностей студенческой группы;
- необходимо обеспечивать высокий уровень мотивации учебной деятельности студентов (изучение темы следует начинать с выяснения ее значения для усвоения данной или иных дисциплин, в будущей профессиональной деятельности и т.д.)
- необходимо придерживаться принципа профессиональной направленности обучения в высшей школе и осуществлять межпредметные связи с другими дисциплинами, практическим обучением, обеспечивая формирование единой системы знаний, умений и навыков студентов.
- важной задачей является также формирование профессиональной культуры и мышления, умений самообразования;

В зависимости от задач и содержания семинарских занятий их можно проводить как:

- просеминары;
- традиционные (тематические) семинары;
- суммирующие семинары (повторение и систематизация знаний, межпредметные семинары);
- спецсеминары.

Студентам необходимо объяснить, какие виды материалов они могут использовать для работы на семинаре:

- выписки, цитаты - дословные, точные записи конкретного текста с ссылкой на источник информации и его автора;
- план выступления - совокупность четко сформулированных, последовательно изложенных мыслей, которые отражают основное содержание прочитанного;
- тезисы - основные положения текста без дополнительных объяснений;
- конспект - короткое последовательное изложение информации из первоисточника.

План подготовки к семинару:

1. Сообщить тему и план проведения семинара.
2. Предложить для самостоятельного изучения основную и дополнительную литературу.
3. Предоставить устные или письменные (в виде методических рекомендаций) советы по подготовке к семинару.
4. Предоставить студентам индивидуальные задания и при необходимости провести консультацию по теме семинара.

Вступительное слово преподавателя перед семинаром содержит следующие пояснения для студентов:

- значение темы для будущей профессиональной деятельности студентов;
- обоснование каким вопросам следует осуществить глубже;
- объяснение порядка выступлений на семинаре (по вызову или желанию студентов);

- требования к построению выступлений и проведения дискуссий, если она возникнет.

В зависимости от вида семинарского занятия используются различные формы подготовки к ним студентов, в частности:

а) все студенты готовят сообщение по всем вопросам семинара;

б) каждый студент готовит реферат по отдельным вопросам семинара;

в) студент готовит доклад творческого характера, содержащий элементы исследовательского характера.

Преподаватель должен обратить внимание студентов на необходимость глубокого ознакомления с проблематикой семинара, недопустимости механического переписывания материала из одного - двух источников, использования чужих конспектов или плагиата, непроверенной и ненаучной Internet информации.

Этапы семинара и содержание этапа:

1. Организационная часть. Цель - мобилизовать студентов к обучению; активизировать их внимание, создать рабочую атмосферу для проведения занятия. Этап содержит приветствие преподавателя со студентами, выявление отсутствующих, проверку подготовленности к занятию (возможно короткое фронтальный опрос, короткий тест и т.п.).

2. Мотивация и стимулирование учебной деятельности. Предусматривает формирование потребности изучения конкретного учебного материала, сообщение темы, цели и задач семинара. Мотивация способствует четкому осознанию цели семинара, состоит в достижении конечной цели занятия, запланированного результата совместной деятельности преподавателей и студентов.

3. Обсуждение проблем, вынесенных на семинарское занятие. Заключается в обсуждении и управлении процессом рассмотрения основных вопросов семинара согласно выбранному виду и методике его проведения. Преподаватель должен позаботиться о поэтапном обсуждения и понимания студентами и изученной учебной информации.

4. Диагностика правильности усвоения студентами знаний. Состоит в выяснении причин непонимания определенного элемента содержания учебной информации, неумение или ложности выполнения интеллектуального или практического действия. Осуществляется с помощью серии оперативных и кратковременных контрольных работ (письменных, практических), устных фронтальных опросов, тренинга (при необходимости с использованием компьютерной техники).

5. Подведение итогов семинара. Предполагает краткое сообщение о выполнении намеченной цели, задач занятия (анализ того, что было рассмотрено, качество деятельности группы и отдельных студентов, оценки их работы).

6. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Содержит объяснение содержания задачи, методики ее выполнения, краткую аннотацию рекомендованных источников информации, предложения по выполнению индивидуальных заданий.

Самостоятельная работа оказывает важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется обучающимся самостоятельно, но ее выполнение контролируется преподавателем. Каждый обучающийся самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием дисциплины. Он выполняет внеаудиторную работу и изучение разделов, выносимых на самостоятельную работу, по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий. Разработка материала для самостоятельной работы студентов позволяет творчески подойти к подготовке занятий, выявить возможности изучаемого материала, создавая тем самым условия для саморазвития личности студента. На практике чаще всего применяются две формы самостоятельной работы: традиционная, то есть выполняемая студентом самостоятельно в произвольном режиме времени в удобные для него часы, часто вне аудитории, а, например, в компьютерном классе, читальном зале, и аудиторная самостоятельная работа под контролем преподавателя, у которого при необходимости можно получить консультации.

Самостоятельная работа студентов включает в себя (структура):

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, практическим) и выполнение соответствующих заданий;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с учебно-тематическим планом;
- подготовку к практикам и выполнение заданий, предусмотренных практиками;
- выполнение письменных контрольных работ, эссе, рефератов, проектов, мультимедийных презентаций;
- анализ нормативно-правовой документации, составление инфографики, диаграмм;
- подготовку ко всем видам контрольных испытаний,
- подготовку к итоговой и промежуточной аттестации;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.п.;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах, и т.п.;

Методы самостоятельной работы студентов:

- наблюдение за единичными объектами;
- сравнительно-аналитические наблюдения;
- учебное конструирование (занятия);
- решение учебных и профессиональных задач;
- работа с различными источниками информации;
- исследовательская деятельность.

Материал для самостоятельной работы студентов сконструирован по следующим принципам действия студента:

1. Необходимо предварительный разносторонний анализ изучаемого материала с ответом на вопросы: Что дано? Как дано? Зачем дано? Почему именно так, а не иначе? Что и как из материала необходимо использовать непосредственно, а что может быть использовано в преобразованном виде.

2. Определить способы логической и методической обработки материала.

3. Уточнить место темы в системе курса и общей системе обучения.

4. Выявить трудности, сопряжённые с подготовкой к лекциям и практикам.

5. Подготовиться для решения следующих задач:

- формирование умений отделять понятное от непонятого, вычленять непонятое;
- формирование умений выделять внутренние связи между элементами явления;
- формирование умений вычленять главное.

6. При выполнении заданий, упражнений, исходить прежде всего из сравнительного анализа, придавая вопросам чёткое целевое направление.

7. Структура материала в целом должна чётко соблюдать принцип – от простого к сложному, от частного к общему.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- мотив к получению знаний;

- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала как печатного, так и электронного, методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы, доступа в сеть Интернет;

- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь, в том числе взаимодействие в сети Интернет;

Формы самостоятельной работы студентов:

1. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.

2. Работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы.

3. Работа со словарем, справочником.

4. Поиск необходимой информации через Интернет.

5. Конспектирование источников.

6. Реферирование источников.

7. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам.

8. Составление рецензий и отзывов на прочитанный материал.
9. Составление обзора публикаций по теме.
10. Составление и разработка словаря (гlossария).
11. Составление хронологической таблицы.
12. Составление библиографии (библиографической картотеки)
13. Ведение дневника (дневник практики, дневник наблюдений, дневник самоподготовки)
14. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
15. Выполнение аудио - и видеозаписей по заданной теме.
16. Подготовка к различным формам промежуточной и итоговой аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену).
17. Выполнение домашних контрольных работ.
18. Самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тренировочные упражнения, опыты, задачи, тесты).
19. Выполнение творческих заданий.
20. Проведение педагогического эксперимента и составление отчета по нему.
21. Подготовка устного сообщения для выступления на семинарском или лекционном занятии.
22. Написание реферата. Подготовка к защите (представлению) реферата на семинарском занятии.
23. Подготовка доклада и написание тезисов доклада.
24. Выполнение комплексного задания (проекта) по теме. Подготовка к его защите на семинарском или практическом занятии.
25. Выполнение интегрированного (межпредметного) проекта. Подготовка к его защите.
26. Подготовка к участию в деловой игре, конкурсе, творческом соревновании.
27. Подготовка к выступлению на конференции
28. Конспектирование по вопросам
29. Составление тезисов к текст
30. Прочтение текста и подготовка ответов на поставленные преподавателем вопросы
31. Работа в парах, в группах по теме, заданной преподавателем
32. Проблемные самостоятельные работы
33. Метод самостоятельных наблюдений
34. Портфолио
35. Решение кейсов
36. Написание эссе

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – экзамен. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине разработаны фонд оценочных средств и балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. Оценка по дисциплине выставляется в информационной системе и носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения заданий в ходе изучения дисциплины и промежуточной аттестации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 *Психолого-педагогическое образование* и профилю подготовки *Социальная педагогика и психология*

Рабочую программу составил *Тимина Н.В.* \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *СППД*

протокол № 13 от 29.04.2026 года.

Заведующий кафедрой *СППД* \_\_\_\_\_ *Кузнецов И.В.*

(Подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета

протокол № 5 от 14.05.2026 года.

Председатель комиссии ГФ \_\_\_\_\_ *Макаров М.В.*

(Подпись)

(Ф.И.О.)

**Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине**  
Тренинговые технологии в психолого-педагогической деятельности

**1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

Указания по разработке и тренинговой программы:

Для того, чтобы тренинговая программа была зачтена, она должна отвечать следующим требованиям:

1. Самостоятельность (авторство студентов).

Программа составляется непосредственно студентами; недопустимо брать готовые программы из печатных и Интернет-источников. При этом студенты могут пользоваться тренинговыми (психотехническими) упражнениями и играми, взятыми из других источников (по возможности, со ссылкой на автора или место публикации).

Для проверки авторства преподаватель может пользоваться Интернет-системой «Анти-плагиат». Если в процессе рецензирования тренинговой программы обнаружится, что это требование не соблюдено, то работа не получит положительной оценки и будет возвращена на переработку.

2. Корректность оформления.

Программа должна иметь оформление, соответствующее требованиям, представленным в данном учебном пособии. При нарушении указанных требований программа возвращается студенту на доработку.

Требования к тренинговой программе

1. Название программы.
2. Пояснительная записка:
  - Раскрыть ключевое понятие, используемое в названии и формулировке цели (1-2 абзаца).
  - Цель тренинга
  - Задачи тренинга (раскрывают поставленную цель).
  - Основная сфера воздействия (эмоциональная, поведенческая когнитивная).
  - Значимые характеристики группы:
    - количество участников;
    - возраст;
    - гомо/гетерогенность по различным критериям;
    - способ набора группы;
    - предполагаемая степень знакомства участников группы между собой;
    - специфические характеристики группы (если есть).
  - Длительность работы группы (общее время тренинга)
  - Режим работы группы (количество и длительность занятий, частота проведения занятий).
  - Условия и средства, необходимых для проведения тренинга («приборы и материалы»).
  - Методы оценки эффективности тренинга.
3. Тематический план тренинга (распределение задач по тренинговым дням)
4. Программа тренинговых занятий.

Описание упражнений, используемых в тренинге, с указанием цели каждого упражнения, его примерной длительности и рефлексивных вопросов после упражнения.

План-макет тренингового занятия (образец)

Цель.

Задачи:

- 1.
- 2.
- 3.

План занятия

0. Обсуждение предыдущего занятия и домашнего задания – ... мин.
1. Разминочная часть – ... мин.
2. Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) - ... мин.
3. Снятие напряжения - ... мин.

-----перерыв 10 мин-----

- 1а. Разминочная часть – ... мин.
- 2а. Основная часть (основное упражнение или серия упражнений) - ... мин.
- 3а. Снятие напряжения (завершающая часть) - ... мин.
- 0а. Обсуждение занятия в целом (последний круг рефлексии); домашнее задание – ...

мин.

Оценка за разработку тренинга выставляется в соответствии с полнотой выполнения задания и составляет максимум 12 баллов.

### **Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов**

|  |                         |              |
|--|-------------------------|--------------|
| Рейтинг-контроль 1                                   | Устный опрос 5 вопросов | До 10 баллов |
| Рейтинг-контроль 2                                   | Устный опрос 5 вопросов | До 10 баллов |
| Рейтинг-контроль 3                                   | Устный опрос 5 вопросов | До 15 баллов |
| Посещение занятий студентом                          |                         | по 1 баллу   |
| Дополнительные баллы (бонусы)                        |                         | 5 баллов     |
| Выполнение семестрового плана самостоятельной работы |                         | 10 баллов    |

## **2. Промежуточная аттестация по дисциплине**

### **Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.**

### **Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)**

Вопросы для письменного ответа.

ОПК-6, ПК-4

Блок 1 - (знать)

1. Понятие “социально-психологический тренинг”; его сходства и отличия от других видов групповой работы.
2. История возникновения тренинговых групп.
3. Виды тренингов: варианты классификации.
4. Основные виды тренингов в зависимости от психотерапевтических школ.
5. Основные виды тренингов в зависимости от целей работы.
6. Основные методы работы в тренинге.
7. Групповая дискуссия как метод групповой работы.
8. Ролевая игра как метод групповой работы.
9. Основные принципы формирования тренинговой группы.
10. Особенности работы с гомогенными и гетерогенными группами.
11. Типы поведения участников в группе. Групповые роли.
12. Формирование структуры группы.
13. Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
14. Механизмы групповой динамики и их действие в тренинговой группе.
15. Фазы развития группы, их особенности (различные подходы).
16. Окно “Джогари”: проявления в ходе тренинга.
17. Подготовка к началу тренинговой группы.
18. Типы тренинговых упражнений и требования к ним.

19. Начало новой тренинговой группы.
20. Групповые нормы и правила, их влияние на группу.
21. Способы разогрева группы.
22. Конфликт и его использование в работе с группой.
23. Рефлексия, обратная связь и другие элементы групповой работы.
24. Причины и профилактика психологических травм в процессе тренинга.
25. Причины распада пролонгированной группы.
26. Уровни завершения тренинга.
27. Проблема выхода из тренинга.
28. Последствия “незавершенности гештальтов”.
29. Функции психотренера в группе.
30. Стили руководства группой.
31. Необходимые психотренеру личностные качества.
32. Перенос на тренинге.
33. Гибкость поведения психотренера.
34. Профессиональная подготовка ведущего тренинговой группы.

Вопросы теста

ОПК-6

Блок 2 (уметь)

1. Термин «тренинг» происходит от английского «training» и имеет ряд значений:
  - а) подготовка, обучение, тренировка
  - б) тренировка, развитие, результат
  - в) обучение, информирование, интерес
  - г) подготовка, проверка, экзамен
2. Совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков и умений называется
  - а) деловая игра
  - б) тренинг
  - в) упражнение
  - г) развитие
3. Ведущего тренинговой группы называют, как правило, ...
  - а) терапевт
  - б) фасилитатор
  - в) тренер
  - г) аниматор
4. Способность приводить к запланированным изменениям в психике, возможность изменять содержание и характер протекания психических процессов называется
  - а) психическим потенциалом
  - б) технологичностью воздействия
  - в) психотехническим потенциалом
  - г) направленностью воздействия
5. Специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания и коммуникативных навыков)
  - а) тренинговые группы
  - б) группы развития
  - в) группы поддержки
  - г) группы обучения
6. Любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или целевой группе, независимо от содержания поставленных учебно-познавательных, творческих или психокоррекционных задач
  - а) тренинг

- б) активные методы группового обучения
  - в) психокоррекция
  - г) дискуссионные методы
7. Комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях
- а) психологическая коррекция
  - б) психотренинг
  - в) психотерапия
  - г) психология
8. Направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности
- а) психологическая коррекция
  - б) психотерапия
  - в) психологическое консультирование
  - г) психологическое обучение
9. Групповая дискуссия, ролевые и деловые игры, работа в малых группах, психотехнические приемы и упражнения
- а) используются во всех формах групповой работы
  - б) используются только в тренинге
  - в) используются только в групповой психотерапии
  - г) используются только в групповом обучении
10. Количество участников в тренинговой группе, как правило, ...
- а) 3-10 человек
  - б) 8-15 человек
  - в) 15-30 человек
  - г) не ограничено
11. Усвоение и отработка знаний и умений – цель...
- а) тренинга
  - б) обучения
  - в) групповой психотерапии
  - г) деловых игр
12. Формирование коммуникативных навыков; личностное развитие – цель...
- а) тренинга
  - б) обучения
  - в) групповой психотерапии
  - г) деловых игр
13. Оказание лечебного воздействия; поиск и разрешение глубинных внутриличностных конфликтов (психологических проблем) – цель...
- а) тренинга
  - б) обучения
  - в) групповой психотерапии
  - г) деловых игр
14. Их цель - решить психологическую проблему обратившегося человека; помочь ему разобраться в себе и начать «новую жизнь». Этот тренинг включает в себя психологическую диагностику клиента, но не в привычном виде (прохождение тестов, длительные беседы с психологом), а в тренинговой форме
- а) коррекционный тренинг
  - б) образовательный тренинг
  - в) личностно-развивающий тренинг
  - г) бизнес-тренинг
15. Цель этого вида тренингов максимально быстро и эффективно научить человека какому-либо навыку, умению, профессии. Прохождение этого тренинга быстро адаптирует человека к реальности его новой профессии, делает адекватно уверенным, конкурентно способным, нацеленным на профессиональное развитие и карьеру

- а) коррекционный тренинг
- б) образовательный тренинг
- в) личностно-развивающий тренинг
- г) бизнес-тренинг

16. Эти тренинги не имеют выраженной конкретной, прагматической направленности. Их цель - выявить индивидуальность человека, слабые и сильные стороны его личности, то, что ему мешает жить и то, что помогает

- а) коррекционный тренинг
- б) образовательный тренинг
- в) личностно-развивающий тренинг
- г) бизнес-тренинг

17. С точки зрения традиционного образовательного подхода, это курс повышения квалификации, как правило, очень короткий, насыщенный разными формами и методами занятий, предназначенный для обучения сотрудников и руководства компаний. Его цель – помочь человеку или группе людей (например, работникам корпорации) достичь успеха именно в бизнесе и карьере

- а) коррекционный тренинг
- б) образовательный тренинг
- в) личностно-развивающий тренинг
- г) бизнес-тренинг

18. Тренинги, при составлении программы которых все строится вокруг одной конкретной коммуникативной проблемы и способов ее решения

- а) проблемно-ориентированные тренинги
- б) коррекционные тренинги
- в) возрастно-ориентированные тренинги
- г) личностно-развивающие тренинги

19. Тренинги, при составлении программы которых ориентируются на конкретную возрастную группу участников, учитываются особенности данного возраста, в том числе содержание и специфика нормативных возрастных кризисов

- а) проблемно-ориентированные тренинги
- б) коррекционные тренинги
- в) возрастно-ориентированные тренинги
- г) личностно-развивающие тренинги

20. Формируют коммуникативные умения и навыки, которые могут быть использованы в любом виде общения, как профессиональном, так и дружеском

- а) тренинги развития личности
- б) тренинги общих умений
- в) тренинги развития группы
- г) тренинги частных умений

21. Формируют узконаправленные навыки и умения, область применения которых чаще всего ограничена одним видом деятельности

- а) тренинги развития личности
- б) тренинги общих умений
- в) тренинги развития группы
- г) тренинги частных умений

22. Направлены на личностный рост, позволяют преодолеть собственные барьеры и ограничения, максимально развить свои способности и возможности

- а) тренинги развития личности
- б) тренинги общих умений
- в) тренинги развития группы
- г) тренинги частных умений

23. Предназначены для реально существующих на протяжении некоторого времени коллективов и организаций

- а) тренинги развития личности

- б) тренинги общих умений
  - в) тренинги развития группы
  - г) тренинги частных умений
24. Направлены в первую очередь на эмоциональный аспект взаимоотношений в группе, на формирование благоприятного психологического климата в коллективе
- а) тренинги сплочения
  - б) тренинги командообразования
  - в) тренинги развития корпоративной культуры
  - г) тренинги развития
25. Направлены на деловой аспект взаимоотношений в коллективе, на создание команды, способной максимально эффективно достигать поставленной цели
- а) тренинги сплочения
  - б) тренинги командообразования
  - в) тренинги развития корпоративной культуры
  - г) тренинги развития
26. Направлены на формирование и внедрение в сознание сотрудников коллектива элементов корпоративной культуры (общих целей, ценностей, миссии, корпоративных стандартов и т.д.)
- а) тренинги сплочения
  - б) тренинги командообразования
  - в) тренинги развития корпоративной культуры
  - г) тренинги развития
27. При наборе в тренинговую группу выделяют два основных противопоказания
- а) психические заболевания и низкий интеллект (ниже нормы)
  - б) психические заболевания и беременность
  - в) низкий интеллект выраженные физические дефекты
  - г) беременность и низкий интеллект (ниже нормы)
28. Спорные ситуации при включении участника в тренинговую группу, каждая из которых разрешается, исходя из специфики конкретной группы или участника – это...
- а) ограничения
  - б) противопоказания
  - в) условия
  - г) сомнения
29. Группа, все участники которой имеют одинаковые характеристики по каким-либо параметрам
- а) гомогенная группа
  - б) гетерогенная группа
  - в) экстернальная группа
  - г) интернальная группа
30. Группа, участники которой имеют различные характеристики по каким-либо параметрам
- а) гомогенная группа
  - б) гетерогенная группа
  - в) экстернальная группа
  - г) интернальная группа
31. Отличается большей активностью, стремлением организовывать процесс, имеет авторитет в группе, умеет брать ответственность, умение вести за собой.
- а) ведомый
  - б) сотрудничающий
  - в) отстраняющийся (отвергаемый)
  - г) лидирующий
32. Человек, который всегда соглашается с мнением и решением лидера, подстраивает свои цели под цели лидера
- а) лидирующий

- б) ведомый
  - в) сотрудничающий
  - г) отстраняющийся (отвергаемый)
33. Участник, ориентированный на достижение цели и ради этого готовый к сотрудничеству и кооперации с другими
- а) сотрудничающий
  - б) лидирующий
  - в) ведомый
  - г) отстраняющийся (отвергаемый)
34. Участник, которого отвергает группа (часто он отличается от группы по какому-либо значимому признаку)
- а) лидирующий
  - б) ведомый
  - в) сотрудничающий
  - г) отстраняющийся (отвергаемый)
35. По натуре стремится занять и сохранить ведущую позицию в группе. У него самый высокий в группе социальный рейтинг
- а) оппозиционер
  - б) лидер
  - в) рядовой член группы
  - г) эксперт
36. Должен давать хорошие и умные советы лидеру в различных спорных и сложных ситуациях. За это он особо приближен к лидеру и имеет влияние на него
- а) лидер
  - б) оппозиционер
  - в) рядовой член группы
  - г) эксперт
37. Хочет одного из двух: либо свергнуть лидера, либо иметь неограниченную возможность критиковать лидера и всячески принижать его величие
- а) лидер
  - б) оппозиционер
  - в) рядовой член группы
  - г) эксперт
38. Имеет относительно низкий социальный рейтинг, который зависит от численности группы и общегруппового социального рейтинга
- а) лидер
  - б) оппозиционер
  - в) рядовой член группы
  - г) эксперт

### Блок 3 (владеть)

39. Модель формирования стадий малой группы в процессе ее развития – это...
- а) групповое состояние
  - б) групповая динамика
  - в) групповое решение
  - г) групповые процессы
40. Совокупность последовательных спонтанных или целенаправленных действий членов группы, направленных на достижение определенного результата деятельности — это...
- а) групповое состояние
  - б) групповая динамика
  - в) групповое решение
  - г) групповые процессы

41. Относительно статический момент динамики группы, характеризующийся устойчивостью, закрепленностью и повторяемостью действий и психических состояний членов группы, а также особенностей их взаимоотношений и взаимодействия — это...
- а) групповое состояние
  - б) групповая динамика
  - в) групповое решение
  - г) групповые процессы
42. Механизмы групповой динамики – это...
- а) психологический обмен, конфликт, кредит доверия
  - б) конфликт, кредит доверия, кризис
  - в) психологический обмен, распад, кредит доверия
  - г) психологический обмен, конфликт, образование подгрупп
43. Обмен между участниками мыслями, чувствами, опытом, стратегиями поведения, эмоциональными стратегиями и т.д. – это
- а) психологический обмен
  - б) конфликт
  - в) идиосинкразический кредит
  - г) кризис
44. Одна из форм разрешения внутригрупповых противоречий
- а) психологический обмен
  - б) конфликт
  - в) идиосинкразический кредит
  - г) кризис
45. Предоставление группой высокостатусным ее членам (в первую очередь лидеру) возможности отклоняться от групповых норм, вносить изменения в жизнедеятельность группы при условии, что они будут способствовать более полному достижению ее целей
- а) психологический обмен
  - б) конфликт
  - в) кризис
  - г) идиосинкразический кредит
46. Фазы группового развития С. Кратохвила: группа встревожена, обеспокоена, зависима; члены группы ждут от ведущего инструкций и указаний – это характеристика фазы...
- а) целенаправленная деятельность
  - б) ориентация и зависимость
  - в) конфликты и протест
  - г) развитие и сотрудничество
47. Фазы группового развития С. Кратохвила: проявляется тенденция к самоутверждению, начинается распределение ролей; часто возникает недовольство как друг другом, так и тренером – это характеристика фазы...
- а) ориентация и зависимость
  - б) развитие и сотрудничество
  - в) конфликты и протест
  - г) целенаправленная деятельность
48. Фазы группового развития С. Кратохвила: снижается эмоциональная напряженность, уменьшаются число и частота конфликтов; появляется потребность в своей принадлежности к группе, актуальным становится чувство ответственности за общие интересы – это характеристика фазы...
- а) ориентация и зависимость
  - б) развитие и сотрудничество
  - в) конфликты и протест
  - г) целенаправленная деятельность
49. Фазы группового развития С. Кратохвила: группа становится рабочим коллективом, зрелой социальной системой; ее члены размышляют, советуются, принимают решения;

налаживается положительная обратная связь, повышается ответственность и активность участников – это характеристика фазы...

- а) ориентация и зависимость
- б) развитие и сотрудничество
- в) конфликты и протест
- г) целенаправленная деятельность

50. Для описания процесса взаимодействия и самораскрытия участников в тренинговой группе в процессе ее развития используется модель, получившая название

- а) «Окно Джогари»
- б) «Арена самораскрытия»
- в) «Окно Инграма»
- г) «Арена Лафта»

51. Открытая область или «публичное» я, поведение явное и для себя, и для других – это...

- а) скрытое
- а) арена
- б) неизвестная зона
- в) слепое пятно

52. Закрытая область — то, что видят другие и о чем не знаю я сам (привычки, мимика, жесты, черты характера и т.д.) - это...

- а) скрытое
- б) арена
- в) неизвестная зона
- г) слепое пятно

53. Скрытая область или «частная» жизнь — вещи, скрывающиеся от других, очень личные чувства, воспоминания - это...

- а) скрытое
- б) арена
- в) неизвестная зона
- г) слепое пятно

54. Незнакомая, непознанная область, закрытая как от себя, так и от других; нераскрытые способности и возможности, неосознаваемые проблемы - это...

- а) скрытое
- б) арена
- в) неизвестная зона
- г) слепое пятно

55. Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения – это...

- а) психотерапевтическая беседа
- б) обсуждение
- в) групповая дискуссия
- г) групповой процесс

56. Форма организации группового взаимодействия, основанная на распределении ролевых позиций между участниками группы в рамках заданного сюжета – это...

- а) тренинговое упражнение
- б) групповая дискуссия
- в) ролевая игра
- г) групповой процесс

57. Требования к тренинговым упражнениям:

- а) безопасность, валидность, надежность
- б) безопасность, осмысленность использования, непротиворечивость
- в) надежность, осмысленность использования, интерес
- г) интерес, непротиворечивость, надежность

58. Первое тренинговое занятие включает в себя ряд обязательных этапов (процедур):
- знакомство, целеполагание, ввод правил, разогрев
  - целеполагание, ввод правил, распределение ролей
  - знакомство, разогрев и сплочение, конфликт, кризис
  - ввод правил, сплочение, распределение ролей, кризис
59. Организация процесса осмысления происходящего (своих чувств, эмоций, стратегий поведения) участниками тренинга – это...
- рационализация
  - рефлексия
  - дискуссия
  - обратная связь
60. Когда одни участники группы сообщают о своих реакциях на поведение других с целью помочь им откорректировать "курс" в направлении достижения целей, это называется...
- рационализация
  - рефлексия
  - дискуссия
  - обратная связь
61. Конфликт на тренинге может быть:
- удачным и неудачным
  - конструктивным и неконструктивным
  - своевременным и несвоевременным
  - позитивным и негативным
62. В процессе любого конфликта на тренинге ведущий должен
- четко занимать позицию одной из сторон
  - занимать нейтральную по отношению ко всем сторонам
  - однозначно высказывать свое мнение
  - никак не проявлять свою позицию
63. Уровни завершения тренинга (закрытия гештальта):
- мотивационный, когнитивный, поведенческий
  - поведенческий, воображение, вербальный, ритуальный
  - воображение, фантазии, логика
  - вербальный, невербальный, ритуальный
64. Реакция на значимые для данного человека события, вызывающая длительные эмоциональные переживания и имеющая длительное психологическое воздействие (длительные негативные последствия) - это
- незавершенный гештальт
  - переживание
  - психологическая травма
  - психическое заболевание
65. Стиль руководства тренинговой группой, при котором политика группы вырабатывается на основе направляемых тренером дискуссий и принимаемых в группе решений
- авторитарный
  - попустительский
  - противоречивый
  - демократичный
66. Стиль руководства тренинговой группой, при котором существует полная свобода членов группы в принятии решений при минимальном участии тренера
- авторитарный
  - попустительский
  - противоречивый
  - демократичный
67. Стиль руководства тренинговой группой, при котором все аспекты политики группы определяет тренер



## Методические материалы, характеризующие процедуры оценивания

На основе тестовых вопросов программным комплексом информационно-образовательного портала МИ ВлГУ формируются в автоматическом режиме тестовые задания для студентов:

Результатом тестирования является сумма баллов (максимум – 40 баллов), которая складывается с индивидуальным семестровым рейтингом студента, оценкой за разработку тренинга (максимум 60 баллов) и определяет дифференцированную оценку по сумме всех набранных баллов.

51 - 65 баллов – «удовлетворительно»;

66 – 81 баллов – «хорошо»;

81 – 100 баллов – «отлично».

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

| Оценка в баллах | Оценка по шкале | Обоснование  | <i>Уровень сформированности компетенций</i> |
|-----------------|-----------------|--|---|
| Более 80        | «Отлично»       | Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному   | <i>Высокий уровень</i>                      |
| 66-80           | «Хорошо»        | Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками | <i>Продвинутый уровень</i>                  |

|          |                       |   |   |
|----------|-----------------------|---|---|
| 50-65    | «Удовлетворительно»   | Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки | <i><b>Пороговый уровень</b></i>           |
| Менее 50 | «Неудовлетворительно» | Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки   | <i><b>Компетенции не сформированы</b></i> |

### **3. Задания в тестовой форме по дисциплине**

Примеры заданий:

1. Ведущего тренинговой группы, как правило, называют \_\_\_\_\_
2. Количество участников в тренинговой группе, как правило, ...
  - а) 3-10 человек
  - б) 8-15 человек
  - в) 15-30 человек
  - г) не ограничено

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?courseid=3480&cat=45805%2C149045>

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.