


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета Факультета гуманитарных  
наук и социальных технологий  
от «19» 06 2023 г. протокол № 6

Председатель

Митин С.Н.  
«19» 06 2023



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Социально-психологический тренинг</b>
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	Психологии и педагогики
Курс	2

Направление 37.03.01 Психология

Профиль практическая психология

Форма обучения: очная, очно-заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 17.06 20 24 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №      от      20      г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №      от      20      г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Михайлова И.В.	психологии и педагогики	доцент, кандидат психологических наук, доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой психологии и педагогики
 С.Н. Митин
<u>16.06.2023</u>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Целью дисциплины** «Социально-психологический тренинг» является формирование представления о социально-психологическом тренинге, подготовка студентов к осуществлению практической профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- Ознакомить студентов с особенностями и основными видами социально-психологического тренинга.
- Сформировать представление о групповых процессах в тренинге и привлечь к анализу групповой динамики участников тренинга
- Познакомить с типовыми тренинговыми программами социально-психологического тренинга
- Обеспечить опыт участия в построении (конструировании) и проведении собственного социально-психологического тренинга


## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» относится к обязательной части учебного плана. Дисциплина основывается на знаниях, умениях и компетенциях таких дисциплин, как: «Дифференциальная психофизиология и психогенетика», «Учебно-ознакомительная практика».

Освоение знаний, умений и компетенций по данному курсу будет основой развития компетенций по курсам: «Педагогическая психология», «Производственная практика в профильных организациях», «Основы психологического консультирования», «Акмеологический тренинг», «Качественные методы психологии», «Психология творчества», «Технологии психосемантики», «Психологические аспекты работы с наркозависимыми», «Реабилитационная психология», «Преддипломная практика», «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы».

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИД-1опк4 Знать основные формы современных психологических практик и предоставления психологических услуг разным группам населения ИД-2опк4 Уметь выбирать адекватные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения ИД-3опк4 Владеть базовыми техниками психологической беседы процессе общения с клиентом

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ПК-3 Способен использовать адекватные техники психологического консультирования и тренинговой работы по развитию личности	ИД-1пк3 Знать виды и принципы построения тренинга, процессы динамики тренинговой группы ИД-2пк3 Уметь определять тренинговые технологии и подбирать техники и упражнения для работы с тренинговой группой ИД-3пк3 Владеть навыком конструирования и проведения тренинга по развитию личности
--	---


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 4 з.е.

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 144 ч.

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения - очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	64	64
Аудиторные занятия:	64	64
Лекции	-	-
семинары и практические занятия	64	64
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	44	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	- проверка конструирования и проведения тренинга, содержания заданий самостоятельной работы -тестирование -устный опрос	конструирования и проведения тренинга, содержания заданий самостоятельной работы -тестирование -устный опрос
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен 36 часов	экзамен 36 часов
Всего часов по дисциплине	144	144

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения - очно-заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	64	64
Аудиторные занятия:	64	64
Лекции	-	-
семинары и практические занятия	64	64
лабораторные работы, практикумы	-	-


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Самостоятельная работа	44	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	- проверка конструирования и проведения тренинга, содержания заданий самостоятельной работы -тестирование -устный опрос	конструирования и проведения тренинга, содержания заданий самостоятельной работы -тестирование -устный опрос
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен 36 часов	экзамен 36 часов
Всего часов по дисциплине	144	144

### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга</b>							
Тема 1. Введение в тренинг	2	-	-	-	-	2	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 2. Виды тренинговых групп	4	-	-	-	-	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 3. Тренер как ведущий тренинга	4	-	-	-	-	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 4. Особенности групповой динамики	8	-	2	-	-	6	проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
Тема 5. Конструирование тренинга	18	-	8	-	-	10	проверка конструирования тренинга, практической работы и содержания самостоятельной работы
<b>Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга</b>							
Тема 6. Общие	12	-	6	-	-	6	проверка

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

тренинговые методы							практической работы, проверка содержания самостоятельной работы
Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга	60	-	48	-	-	12	проверка проведения тренинга, проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
Экзамен	36						вопросы и задачи к экзамену-устный опрос, тестирование
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>-</b>		<b>44</b>	

Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга</b>							
Тема 1. Введение в тренинг	2	-	-	-	-	2	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 2. Виды тренинговых групп	4	-	-	-	-	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 3. Тренер как ведущий тренинга	4	-	-	-	-	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 4. Особенности групповой динамики	8	-	2	-	-	6	проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
Тема 5. Конструирование тренинга	18	-	8	-	-	10	проверка конструирования тренинга, практической работы и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							содержания самостоятельной работы
<b>Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга</b>							
Тема 6. Общие тренинговые методы	12	-	6	-	-	6	проверка практической работы, проверка содержания самостоятельной работы
Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга	60	-	48	-	-	12	проверка проведения тренинга, проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
Экзамен	36						вопросы и задачи к экзамену-устный опрос, тестирование
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>-</b>		<b>44</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ

### Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга

#### *Тема 1. Введение в тренинг.*

История возникновения психологического тренинга как формы работы с группами. Специфика тренинговой формы работы. Тренинг как пересечение психокоррекции, психотерапии и обучения. Специфические черты тренинга. Группа. Методы набора групп. Противопоказания для участия в тренинге. Пространственная организация тренинга.

#### *Тема 2. Виды тренинговых групп.*

Виды тренинговых групп: по временному фактору, по целям, по обобщенному принципу деятельности, по психологическому направлению.

#### *Тема 3. Тренер как ведущий тренинга.*


Тренер. Функции тренера. Стиль тренера. Ко-тренерство. Профессиональная этика и соответствие тренера требованиям к ведущим групп.

#### *Тема 4. Особенности групповой динамики.*

Фазы развития тренинговой группы. Этап эйфории, конфликтный этап, продуктивный этап, завершающий этап: индикаторы этапа, чувства участников, отношение к тренеру, специфика конфликтов, окончание. Зависимость групповой динамики от количества участников, от общего времени существования группы.

#### *Тема 5. Конструирование тренинга.*

Конструирование тренинга. Общая последовательность смысловых разделов. Правила тренинга. Особенности работы на шерингах. Виды развития личности при

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

использовании тренинговых методов.

## Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга

### **Тема 6. Общие тренинговые методы.**

Виды развития личности при использовании тренинговых методов. Мозговой штурм. Групповая дискуссия. Разогревающие игры. Психогимнастика. Социально-перцептивные упражнения. Телесно-ориентированные упражнения. Медитации. Проективное рисование. Ролевые игры. Творческие игры.

### **Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга**

Тренинг жизненных умений. Тренинг социальных перцепций. Интерактивный тренинг. Семейный тренинг. Тренинг уверенности. Ценностно-смысловой тренинг. Тренинг личностной компетентности. Тренинг по разрешению межличностных конфликтов. Тренинг по сплоченности группы, др.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга

#### Тема 4. Особенности групповой динамики

**Цель практической работы:** теоретический анализ теорий групповой динамики тренинговой группы

**Содержание практической работы:**

1. сравнить в письменном виде теории по динамике тренинговой группы по следующим авторам:

- В.Ю. Большакову, В.В. Никандрову
- И.В. Бачкову, Л.М. Митиной:
- С.И. Макшанову, О.В. Евтихову:
- У. Беннису и Г. Шепарду

2. Написать на основе рассмотренных теорий общие элементы динамики тренинговой группы

**Результаты практической работы:** Понимание динамики тренинговой группы и механизмов влияния на развитие реальной тренинговой группы; представляется сводная таблица по динамике тренинговой группы по указанным авторам.

**Методические указания (рекомендации):**

На основе списка рекомендуемой литературы и в любых других научных источниках изучить материал по динамике тренинговой группы различных авторов. Обязательные теории к рассмотрению являются теории по В.Ю. Большакову, В.В. Никандрову; И.В. Бачкову, Л.М. Митиной; С.И. Макшанову, О.В. Евтихову; У. Беннису и Г. Шепарду.

Составить в письменном виде сводную таблицу: критерии анализа динамики тренинговой группы и содержание предложенных теорий.


На основе изученного материала в письменном виде написать общие элементы динамики тренинговой группы.

#### Тема 5. Конструирование тренинга

**Цель практической работы:** научиться конструировать социально-психологический тренинг (кратковременный, циклический или долговременный тренинг)

**Содержание практической работы:**

- Разработать долговременный тренинг социально-психологической теме.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Затем, на основе составленного долговременного тренинга, переконструировать его в циклический с полным обоснованием выбранных модулей/упражнений.
- На основе составленного циклического тренинга, переконструировать его в кратковременный тренинг с полным обоснованием выбранных модулей/упражнений.

**Результаты практической работы:** получение навыка конструирования реальной тренинговой программы; в письменном виде сдать 3 тренинговых программы на одну тематику, но разной длительности.

**Методические указания (рекомендации):**

На основе списка рекомендуемой литературы и в любых других научных источниках изучить материал по конструированию тренинга.

Разработать долговременный тренинг социально-психологической теме (тема может быть предложена преподавателем или выбрана студентом самостоятельно с согласованием преподавателя). Представить его в письменном виде.

Пример плана долговременного тренинга:

№ п.п.	Название модуля	Содержание модуля, основные задачи	Время проведения модуля	Цель модуля	Упражнения	Длительность упражнения в минутах часов
Модуль 1	«Я в мире других: отражение реальности»	Введение понятий «роль», «виды ролей», «ролевые ограничения», «ролевые конфликты». Ролевые стереотипы, плюсы и минусы стереотипного поведения в ситуациях межличностного взаимодействия. Индивидуальный ролевой репертуар, его ресурсы и ограничения, возможности развития. Ответственность за выбор и принятие роли.	8 часов	Первый блок посвящён проблеме осознания и апробации ролевых стратегий.	знакомство	10
					правила	10
					Ключи	15
					Мои роли	20
					Профессиональные стереотипы <u>И так далее</u>	35
Модуль 2	«Искусство быть собой»	Ответственность за выбор и принятие роли. Приобретение навыков успешной самопрезентации	14 часов	Второй блок содержит сказкотерапевтические упражнения, задача которых – проработка образа-Я, фокусирование личностной	Проективный приём «Дерево карьеры»	45
					«Фильм о моей жизни»	45
					<u>И так далее</u>	



		Повышение групповой динамики, создание атмосферы принятия и взаимопонимания		идентичности, основных ценностей личности.		
	Осознание себя и стратегии своего поведения	Самооценки каждого члена группы, выйти на осознание своего поведения в различных жизненных ситуациях,	8 часов	<u>И так далее</u>		
	Выявление	наметить пути, позволяющие достичь адекватного уровня самооценки.				

На основе составленного долговременного тренинга, переконструировать его в циклический с полным обоснованием выбранных модулей/упражнений. Представить циклический тренинг в письменном виде.

На основе составленного циклического тренинга, переконструировать его в кратковременный тренинг с полным обоснованием выбранных модулей/упражнений. Представить кратковременный тренинг в письменном виде.

## Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга

### Тема 6. Общие тренинговые методы


**Цель практической работы:** изучить общие тренинговые методы; научиться подбирать техники и упражнения для работы с тренинговой группой; научиться проводить тренинговые упражнения в реальной тренинговой группе.

**Содержание практической работы:** Провести в группе по 1-2 тренинговых упражнения из каждой группы методов (см. ниже). Описать достоинства и недостатки каждой группы методов.

Группы методов:

- Разогревающие игры
- Психогимнастика
- Социально-перцептивные упражнения
- Телесно-ориентированные упражнения
- Проективное рисование
- Ролевые игры
- Творческие игры
- Смысловые упражнения

**Результаты практической работы:** научиться проводить тренинговые упражнения в реальной тренинговой группе; в письменном виде предоставить по 3

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

упражнения из каждой группы методов (см. выше). В каждом упражнении должны быть указаны возраст участников группы, цель, материалы и оборудование, ход проведения упражнения, примерные вопросы на выявление психического состояния участника тренинга.

**Методические указания (рекомендации):**

На основе списка рекомендуемой литературы и в любых других научных источниках изучить материал по общим тренинговым методам.

Сдать в письменном виде:

3 упражнения из каждой группы методов:

- Разогревающие игры
- Психогимнастика
- Социально-перцептивные упражнения
- Телесно-ориентированные упражнения
- Проективное рисование
- Ролевые игры
- Творческие игры
- Смысловые упражнения

В каждом упражнении прописать: возраст участников группы, цель, материалы и оборудование, ход проведения упражнения, примерные вопросы на выявление психического состояния участника тренинга.

Описать достоинства и недостатки каждой группы методов.

**Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга**

**7.1. Разработка и проведение тренинга**

**Цель практической работы:** научиться проводить краткосрочную тренинговую программу в реальной тренинговой группе; получить опыт участия в социально-психологических тренингах односторонних – ведущих тренинговых программ.

**Содержание практической работы:**

Составить и провести в реальной группе социально-психологический тренинг по одной из следующих тематик:

- Тренинг жизненных умений.
- Тренинг социальных перцепций.
- Интерактивный тренинг.
- Тренинг уверенности.
- Ценностно-смысловой тренинг.
- Тренинг личностной и социальной компетентности.
- Тренинг по разрешению межличностных конфликтов.
- Тренинг по сплоченности группы,

Тема тренинга может быть выбрана студентом самостоятельно с согласованием преподавателя.


**Результаты практической работы:** получить опыт проведения тренинга в роли тренера с реальной группой, написание отчета по проведению тренинга; получить опыт участия в реальном учебном тренинге.

**Методические указания (рекомендации):**

На основе списка рекомендуемой литературы и в любых других научных источниках изучить материал по стратегиям и тактикам ведения социально-психологических тренингов.

Разработать и провести в группе социально-психологический тренинг.

Написать отчет на основе проделанной работы в качестве тренера. Отчет по

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

конструированию и проведению тренинга должен включать в себя следующие пункты:

- Название тренинга
  - Правила работы в конкретном тренинге
  - Цель тренинговой программы
  - Длительность тренинговой программы
  - Возрастной ценз участников
  - Результат, который может быть получен участниками после прохождения тренинга.
  - Вид тренинга. Аргументировать
  - Вид развития тренинга. Аргументировать
  - Клиентские технологии.
  - Тренерские технологии.
- Разработать содержание тренинга, наполнив его необходимыми и достаточными упражнениями исходя из правил конструирования тренинга.
- Выводы по проведению тренинга

## 7.2. Анализ тренинговой программы

**Цель практической работы:** научиться проводить анализ тренинговой программы и работы тренера в условиях реального проведения тренинга.

**Содержание практической работы:** Провести письменный анализ работы тренера

**Результаты практической работы:** анализ проведения тренинга одногруппника / команды одногруппников

**Методические указания (рекомендации):**

Проанализировать с профессиональной позиции (с позиции супервизорства) одну из представленных социально-психологических тренинговых программ, которые были проведены с реальной группой одногруппниками.

Написать разработчику конкретные замечания по его программе тренинга

Предложить свое видение алгоритма проведения тренинга по теме разработчика

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП


## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП


## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

**Вопросы к экзамену по дисциплине «Социально-психологический тренинг»:**

1. История возникновения психологического тренинга
2. Специфика тренинговой формы работы.
3. Тренинг как пересечение психокоррекции, психотерапии и обучения.
4. Специфические черты тренинга как метода групповой работы
5. Методы набора групп в социально-психологический тренинг
6. Пространственная организация социально-психологического тренинга
7. Основные принципы тренинга

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

8. Критерии тренинговых групп: по временному фактору
9. Критерии тренинговых групп: по целям
10. Критерии тренинговых групп: по числу участников объекта воздействия
11. Критерии тренинговых групп: по типу объекта психологического воздействия
12. Критерии тренинговых групп: по числу ведущих (тренеров) и по техническому обеспечению
13. Критерии тренинговых групп: по типу руководства
14. Критерии тренинговых групп: по психологическому направлению
15. Анализ эффективности тренинговых групп по: по целям
16. Анализ эффективности тренинговых групп по: по временному фактору
17. Анализ эффективности тренинговых групп: по обобщенному принципу деятельности
18. Функции ведущего социально-психологический тренинг.
19. Стиль тренерства и ко-тренерство: общая характеристика
20. Общая характеристика этики тренера.
21. Теория группового развития Т-группы У. Бенниса и Г. Шепарда
22. Фазы развития тренинговой группы: общая характеристика
23. Этапы групповой динамики применительно к СПТ.
24. Конструирование социально-психологического тренинга: краткий алгоритм.
25. Вид развития в тренинге: общая характеристика вида, примеры использования
26. Клиентские технологии: сущность, цели, анализ эффективности
27. Тренерские технологии: сущность, цели, анализ эффективности
28. Общая последовательность смысловых разделов социально-психологического тренинга
29. Правила тренинга для участников и тренера
30. Особенности работы на шерингах в тренинге.
31. Мозговой штурм как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
32. Групповая дискуссия как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
33. Разогревающие игры как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
34. Психогимнастика как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
35. Социально-перцептивные упражнения как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
36. Телесно-ориентированные упражнения как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
37. Медитации как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
38. Проективное рисование как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
39. Ролевые и/или деловые игры как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге
40. Творческие упражнения как общий тренинговый метод. Примеры использования в социально-психологическом тренинге

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения: очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга</b>			
Тема 1. Введение в тренинг	проработка учебного материала при самостоятельной работе	2	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 2. Виды тренинговых групп	проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 3. Тренер как ведущий тренинга	проработка учебного материала при самостоятельной работе	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 4. Особенности групповой динамики	подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	6	проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
Тема 5. Конструирование тренинга	подготовка методического материала к конструированию тренинга, подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	10	проверка конструирования тренинга, практической работы и содержания самостоятельной работы
<b>Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга</b>			
Тема 6. Общие тренинговые методы	подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	6	проверка практической работы, проверка содержания самостоятельной работы
Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга	подготовка методического материала к проведению тренинга, подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе	12	проверка проведения тренинга, проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
<b>Итого</b>	<b>самостоятельная работа студентов</b>	<b>44</b>	
	<b>подготовка к экзамену</b>		

Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга</b>			
Тема 1. Введение	проработка учебного материала при	2	проверка содержания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

в тренинг	самостоятельной работе		самостоятельной работы
Тема 2. Виды тренинговых групп	проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 3. Тренер как ведущий тренинга	проработка учебного материала при самостоятельной работе	4	проверка содержания самостоятельной работы
Тема 4. Особенности групповой динамики	подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	6	проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
Тема 5. Конструирование тренинга	подготовка методического материала к конструированию тренинга, подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	10	проверка конструирования тренинга, практической работы и содержания самостоятельной работы
<b>Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга</b>			
Тема 6. Общие тренинговые методы	подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе, подготовка к тестированию	6	проверка практической работы, проверка содержания самостоятельной работы
Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга	подготовка методического материала к проведению тренинга, подготовка учебного материала к выполнению практической работы, проработка учебного материала при самостоятельной работе	12	проверка проведения тренинга, проверка практической работы и содержания самостоятельной работы
<b>Итого</b>	<b>самостоятельная работа студентов</b>	<b>44</b>	
	<b>подготовка к экзамену</b>		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Содержание заданий для самостоятельной работы

### Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга

#### *Тема 1. Введение в тренинг.*

- Составить сводную таблицу по истории возникновения психологического тренинга
- Выделить специфику тренинговой формы работы.
- Определить основные методы набора групп. Выделить основания.
- Составить схему пространственной организации тренинга.

#### *Тема 2. Виды тренинговых групп.*

- Составить сравнительную таблицу тренинговых групп по разным критериям: по временному фактору, по целям, по обобщенному принципу деятельности, по психологическому направлению.
- Составить схему анализа эффективности групп по разным критериям

#### *Тема 3. Тренер как ведущий тренинга.*

- Выделить и записать в сводной таблице функции тренера в зависимости от его направления деятельности и принадлежности к психологической школе.
- Рассмотреть проблему стиля тренера.
- Выделить основные требования к профессиональной этике ведущих групп.

#### *Тема 4. Особенности групповой динамики.*

- Рассмотреть фазы развития тренинговой группы. Найти примеры к каждой фазе
- Охарактеризовать каждый этап групповой тренинговой динамики.
- Составить сводную таблицу этапов групповой динамики.
- Найти видеоматериалы по особенностям групповой динамики тренинговой группы. Подготовить материалы для демонстрации на группе.


#### *Тема 5. Конструирование тренинга.*

- Составить сводную таблицу по особенностям конструирования тренинга (автор – этапы конструирования).
- Составить 10 основных правил тренинга.
- Выделить особенности работы на шерингах.
- Найти разминочные упражнения и психогимнастические упражнения. Подготовить материалы для проведения упражнений в группе.

### Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга

#### *Тема 6. Общие тренинговые методы.*

- Подобрать тренинговые упражнения:
  - Разогревающие игры.
  - Психогимнастика.
  - Социально-перцептивные упражнения.
  - Телесно-ориентированные упражнения.
  - Проективное рисование.
  - Ролевые игры.
  - Творческие игры.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


--Смысловые упражнения

- Описать достоинства и недостатки каждой группы методов

### **Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга**

- Составить тренинговую программу на 30 часов по одной из тематик:
  - Тренинг жизненных умений.
  - Тренинг социальных перцепций.
  - Интерактивный тренинг.
  - Тренинг уверенности.
  - Ценностно-смысловой тренинг.
  - Тренинг личностной и социальной компетентности.
  - Тренинг по разрешению межличностных конфликтов.
  - Тренинг по сплоченности группы,
  - Другие тренинговые программы СПТ по выбору студентов
- Определить результат, который может быть получен участниками после прохождения тренинга.
- Определить вид тренинга. Аргументировать
- Определить вид развития тренинга. Аргументировать
- Определить клиентские технологии.
- Определить тренерские технологии.
- Разработать содержание тренинга, наполнив его необходимыми и достаточными упражнениями исходя из правил конструирования тренинга
- Подготовить законченный фрагмент из тренинговой программы для проведения его на общегрупповом занятии



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Михайлова И.В. Основы социально-психологического тренинга : электронный учебный курс : учебное пособие - Ульяновск: УлГУ, 2015. - Режим доступа: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=95441>
2. Штроо, В. А. Методы активного социально-психологического обучения : учебник и практикум для вузов / В. А. Штроо. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 277 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02451-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489373>

#### дополнительная:


1. Михайлова И. В. Психологический тренинг: логика конструирования и решения практических задач : учебно-методические рекомендации / И. В. Михайлова; УлГУ, ФГНиСТ, Каф. психологии и педагогики. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 518 КБ). - Текст : электронный. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1946>
2. Михайлова И. В. Технологии социально-психологического тренинга : учебно-методические рекомендации / И. В. Михайлова. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 16 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/11620>
3. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496490>
4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

#### учебно-методическая:

1. Михайлова И. В. Социально-психологический тренинг : учебно-методические рекомендации для подготовки и проведения лекционных, практических (семинарских) занятий, а также самостоятельной работы студентов направления подготовки бакалавриата и магистратуры «Психология» / И. В. Михайлова. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 19 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/12830>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
 Главный библиограф / Ефимова М.А. /  / 25 мая 2023  
 Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**б) Программное обеспечение**

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфис стандартный»

**в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

**1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]:** справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

**3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный


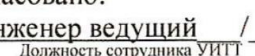



3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» :** электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование :** федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УЛГУ :** модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 25.05.2023 /  /  /  / 

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

Учебно-исследовательская лаборатория "Психолог" для проведения лабораторных, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитория укомплектована ученической мебелью и доской. Компьютер (2шт) для демонстрации работы оборудования. Аппаратура: прибор газоразрядный визуализации "ГРВ компакт", полиграф "Барьер 14", прибор системной диагностики "Активациометр ФЦ 9К", комплект методик профессиональной диагностики ИППИ "Иматон". Программное обеспечение: Windows XP.

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации;


В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик





доцент кафедры  
психологии и педагогики

Михайлова И.В.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения</b>	<b>ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой</b>	<b>Подпись</b>	<b>Дата</b>
1	Внесение изменений в п/п в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Митин С.Н.		17.06.2024

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение 1

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart: электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. - URL:<http://www.iprbookshop.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство«ЮРАЙТ». - Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»): электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». - Москва, [2024]. -URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». - Москва, [2024]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». - Томск, [2024]. - URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань: электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС «Лань». -Санкт-Петербург, [2024]. -URL:<https://e.lanbook.com>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3.eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». - Москва, [2024]. - URL: <http://elibrary.ru>. - Режим доступа : для авториз. пользователей. - Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»**: электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. - Москва, [2024]. -URL:<https://нэб.рф>. - Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. - Текст : электронный.

**5. Российское образование**: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». - URL: <http://www.edu.ru>. - Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УЛГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». - URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. - Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. - Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В.

  
подпись

124.05.2024г  
дата