

Документ подписан Министерством науки и высшего образования Российской Федерации  
Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 08.06.2026 17:10:24  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Тренинг как система методов активного обучения**

Специальность

**37.05.01 Клиническая психология**

Направленность (профиль)  
**Патопсихологическая диагностика и психотерапия**

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: *Ю.Ю. Гудименко*

Тверь, 2025

## I. Аннотация

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Целью освоения дисциплины является:** ознакомление студентов с теоретическими и практическими основами социально-психологического тренинга, технологиями, позволяющими осуществить его, средствами, приемами и методами работы с группой, используемыми в будущей профессиональной деятельности клинического психолога.

**Задачами изучения дисциплины являются:**

- повышение психологической культуры студентов;
- ознакомить с основами организации и проведения социально-психологического тренинга, а так же выработать важнейшие практические навыки по его конструированию и проведению;
- усвоение знаний о профессиональной практике поддержки человека в его отношении с самим собой и другими, осуществляемой в группе.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули) Обязательной части учебного плана и является необходимым условием подготовки клинического психолога.

Курс носит практический характер и необходим для подготовки к практической работе клинического психолога любого профиля. Освоение курса является условием для реализации образовательной программы «Клиническая психология», а также для овладения знаниями образовательной программы соответствующей специализации подготовки «Патопсихологическая диагностика и психотерапия».

Данная дисциплина является основой для прохождения последующих курсов: «Тренинг профессиональной идентичности», «Тренинговые методики в клинической психологии», «Тренинговые формы психосоциальной реабилитации» и др.

### 3. Объем дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 академических часа, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 34 часа;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 17 часов;

**самостоятельная работа:** 57 часов.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
|---|---|

|  |   |
|--|---|
| УК-4 Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия  | УК-4.1 Устанавливает контакты и организует общение в соответствии с потребностями совместной деятельности, используя современные коммуникационные технологии.   |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни  | УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует  |
|  | УК-6.2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки.  |
|  | УК-6.3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков.  |
| ОПК-8 Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование | ОПК-8.5 Применяет активные психологические методы обучения, в том числе проводит психологические тренинги, деловые и ролевые игры в рамках разработанных программ обучения по проблематике психологического здоровья и здоровьесберегающих технологий |
| ПК-6 Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию   | ПК-6.3 Проводит групповое и индивидуальное консультирование клиентов, психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации  |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачет, 1 семестр**

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем   | Всего<br>(час.) | Контактная работа (час.) |  |                         |  | Самостоя<br>тельная<br>работа, в<br>том числе<br>Контроль<br>(час.) |   |
|---|-----------------|--------------------------|--|-------------------------|--|---|---|
|   |                 | Лекции                   |  | Практические<br>занятия |  |   | Контроль<br>самостояте<br>льной<br>работы |
|   |                 | всего                    | в т.ч.<br>практиче<br>ская<br>подготов<br>ка | всего                   | в т.ч.<br>практиче<br>ская<br>подготов<br>ка |   |   |
| <b>Тема 1.<br/>«Теоретические и<br/>методологические<br/>основы проведения<br/>тренингов»</b> | 29              |                          |  | 10                      |  | 4   | 15  |
| <b>Тема 2. «Основные и<br/>вспомогательные<br/>приемы в тренинге»</b>                         | 29              |                          |  | 10                      |  | 4   | 15  |
| <b>Тема 3.<br/>«Конструирование и<br/>подготовка тренинга»</b>                                | 50              |                          |  | 14                      |  | 9   | 27  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>108</b>      |                          |  | <b>34</b>               |  | <b>17</b>   | <b>57</b>                                 |

**III. Образовательные технологии**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем                                    | Вид занятия             | Образовательные технологии              |
|---|-------------------------|---|
| <b>Тема 1. «Теоретические и<br/>методологические основы<br/>проведения тренингов»</b> | Практическое<br>занятие | <i>Тренинг<br/>Диагностика</i>          |
| <b>Тема 2. «Основные и<br/>вспомогательные приемы в<br/>тренинге»</b>                 | Практическое<br>занятие | <i>Тренинг<br/>Диагностика</i>          |
| <b>Тема 3. «Конструирование<br/>и подготовка тренинга»</b>                            | Практическое<br>занятие | <i>Тренинг<br/>Проектная технология</i> |

**IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

# 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

| Типовые задания   | Показатели и критерии оценивания сформированности компетенции, шкала оценивания   |
|---|---|
| <p><b>Написание реферата.</b><br/>           Примерные темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Донаучный период развития групповых методов работы.</li> <li>2. История развития групповых методов психотерапии и практической психологии.</li> <li>3. Значение ритуалов в жизни человека. Ритуалы в тренинге.</li> <li>4. Восточные духовные практики и психологический тренинг.</li> <li>5. История развития групповых методов работы в России в начале XX века.</li> <li>6. Сравнительный анализ групповой психокоррекции, психотерапии и психологического тренинга.</li> <li>7. Групповая сплоченность, как один из феноменов психологического тренинга</li> <li>8. Повышение лидерских качеств с помощью тренинга.</li> <li>9. Использование метафор в тренинге.</li> <li>10. Методы и техники арт-терапии в тренинге.</li> <li>11. Медитативные техники в тренинге.</li> <li>12. Специфика видеосъемки на тренинге.</li> <li>13. Техники фототерапии в тренинге.</li> <li>14. Роль личностных особенностей тренера в проведении групповой работы.</li> </ol> | <p><b>30-26 баллов -</b><br/> <b>В полной мере и на высоком уровне, не допуская ошибок, самостоятельно демонстрирует</b> владение базовыми навыками целеполагания, планирования и самоконтроля при осуществлении деятельности, а также практическими навыками регуляции собственных действий, психических процессов и состояний; умение выявлять актуальный уровень развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, применять технологии целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, решать творческие задачи в области профессиональной деятельности; знание об уровнях развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, принципах целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, а также сущности творческого процесса.</p> <p><b>25-19 баллов –</b><br/> <b>Допуская несущественные ошибки, самостоятельно демонстрирует</b> владение базовыми навыками целеполагания, планирования и самоконтроля при осуществлении деятельности, а также практическими навыками регуляции собственных действий, психических процессов и состояний; умение выявлять актуальный уровень развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, применять технологии целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, решать творческие задачи в области профессиональной деятельности; знание об уровнях развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, принципах целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, а также сущности творческого процесса.</p> <p><b>18-10 баллов –</b><br/> <b>Допускает существенные ошибки, и самостоятельно не может продемонстрировать</b> владение базовыми навыками целеполагания, планирования и самоконтроля при осуществлении деятельности,</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Проект: разработка собственного тренингового упражнения или техники.</b></p> <p>Студентам предлагается разработать собственное тренинговое упражнение или технику по заданной тематике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентированных на знакомство участников и создание работоспособности группы;</li> <li>- направленных на работу с самовосприятием и организацию личностной обратной связи;</li> <li>- на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания; направленные на развитие внутригруппового взаимодействия;</li> <li>- коммуникативные игры и упражнения;</li> <li>- направленных на развитие психических процессов;</li> <li>- направленных на организацию групповой дискуссии;</li> </ul>  |   |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на развитие психологической чувствительности и навыка убеждающего воздействия;</li> <li>- медитативно-релаксационные упражнения;</li> <li>- процедуры для завершения занятия.</li> </ul> <p>Затем каждый студент самостоятельно проводит в тренинговой группе три созданные им упражнения/техники, тем самым пробуя себя в роли ведущего группы.</p>  | <p>а также практическими навыками регуляции собственных действий, психических процессов и состояний; умение выявлять актуальный уровень развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, применять технологии целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, решать творческие задачи в области профессиональной деятельности; знание об уровнях развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, принципах целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, а также сущности творческого процесса.</p> <p><b>9-0 баллов –</b><br/> <b>Не может продемонстрировать</b> владение базовыми навыками целеполагания, планирования и самоконтроля при осуществлении деятельности, а также практическими навыками регуляции собственных действий, психических процессов и состояний; не умеет выявлять актуальный уровень развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, применять технологии целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, решать творческие задачи в области профессиональной деятельности; не знает об уровнях развития собственных интеллектуальных и творческих способностей, принципах целеполагания, долгосрочного эффективного планирования, тайм-менеджмента и самоменджмента, а также сущности творческого процесса.</p> |
| <p><b>«Архив тренинговых упражнений».</b><br/> Студентам предлагается создать собственных архив тренинговых техник по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентированных на знакомство участников и создание работоспособности группы;</li> <li>- направленных на работу с самовосприятием и организацию личностной обратной связи;</li> <li>- на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания; направленные на развитие внутригруппового взаимодействия;</li> <li>- коммуникативные игры и упражнения;</li> <li>- направленных на развитие психических процессов;</li> <li>- направленных на организацию групповой дискуссии;</li> <li>- игры на развитие психологической</li> </ul> | <p><b>30-26 баллов -</b><br/> <b>В полной мере и на высоком уровне, не допуская ошибок, самостоятельно демонстрирует</b> владение русским и иностранным языком в объеме, необходимом для возможности получения информации в сфере профессиональной деятельности из различных источников; умение распознавать и продуктивно использовать лексику сферы профессионального общения, выбирать адекватную формулу речевого этикета в сфере профессионального общения, умеет работать с текстом в соответствии с алгоритмом извлечения информации; знание основных лексико-грамматических, особенностей русского языка и изучаемого иностранного языка, а также профессиональной терминологии и правил речевого этикета в профессиональной сфере общения.</p>   |

чувствительности и навыка убеждающего воздействия;

- медитативно-релаксационные упражнения;
- процедуры для завершения занятия.

Затем каждый студент самостоятельно проводит в тренинговой группе три выбранные/созданные им упражнения, тем самым пробуя себя в роли ведущего группы.

#### «Анализ тренинговой программы»

(программы предоставляются на выбор)

**Цель работы:** применить на практике знания, полученные в рамках теоретико-методологических аспектов тренинга.

**Задание для студентов:** проведите письменный анализ готовой тренинговой программы: ее структуры, содержания. Отметьте достоинства и недостатки программы, оцените соответствие содержания заявленной цели и задачам, эффективности программы.

**25-19 баллов –**

**Допуская несущественные ошибки, самостоятельно демонстрирует** владение русским и иностранным языком в объеме, необходимом для возможности получения информации в сфере профессиональной деятельности из различных источников; умение распознавать и продуктивно использовать лексику сферы профессионального общения, выбирать адекватную формулу речевого этикета в сфере профессионального общения, умеет работать с текстом в соответствии с алгоритмом извлечения информации; знание основных лексико-грамматических, особенностей русского языка и изучаемого иностранного языка, а также профессиональной терминологии и правил речевого этикета в профессиональной сфере общения.

**18-10 баллов –**

**Допускает существенные ошибки, и самостоятельно не может продемонстрировать** владение русским и иностранным языком в объеме, необходимом для возможности получения информации в сфере профессиональной деятельности из различных источников; умение распознавать и продуктивно использовать лексику сферы профессионального общения, выбирать адекватную формулу речевого этикета в сфере профессионального общения, умение работать с текстом в соответствии с алгоритмом извлечения информации; знание основных лексико-грамматических, особенностей русского языка и изучаемого иностранного языка, а также профессиональной терминологии и правил речевого этикета в профессиональной сфере общения.

**9-0 баллов –**

**Не может продемонстрировать** владение русским и иностранным языком в объеме, необходимом для возможности получения информации в сфере профессиональной деятельности из различных источников; умение распознавать и продуктивно использовать лексику сферы профессионального общения и выбирать адекватную формулу речевого этикета в сфере профессионального общения, не умеет работать с текстом в соответствии с алгоритмом извлечения информации; не знает основных лексико-грамматических, особенностей русского языка и изучаемого иностранного языка, а также профессиональной терминологии и правил речевого этикета в профессиональной сфере общения.

## **ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА «КРОССВОРД» И ПОДГОТОВКА К ПОНЯТИЙНОМУ ДИКТАНТУ**

В качестве самостоятельной творческой работы студентам предполагается составление кроссворда, который должен содержать не менее 20 понятий (и их определений), рассматриваемых в рамках данного курса, относящихся к теории и методологии психологического тренинга.

В дальнейшем мера раскрытия основных понятий по данной дисциплине проверяется на выполнении студентами понятийного диктанта, состоящего из 10 понятий. Примеры заданий для понятийного диктанта: дайте определение понятиям «тренинг», «социально-психологический тренинг», «групповая динамика», «сензитивность», «интеракция», «перцепция», «групповые нормы», «лидер», «тренер», «групповая сплоченность», «групповая напряженность», «присоединение» и пр.

## **ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА «АРХИВ ТРЕНИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ».**

Студентам предлагается создать собственный архив тренинговых техник:

- ориентированных на знакомство участников и создание работоспособности группы;
- направленных на работу с самовосприятием и организацию личностной обратной связи;
- на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания; направленные на развитие внутригруппового взаимодействия;
- коммуникативные игры и упражнения;
- направленных на развитие психических процессов;
- направленных на организацию групповой дискуссии;
- игры на развитие психологической чувствительности и навыка убеждающего воздействия;
- медитативно-релаксационные упражнения;
- процедуры для завершения занятия.

Затем каждый студент самостоятельно проводит в тренинговой группе три выбранные/созданные им упражнения, тем самым пробуя себя в роли ведущего группы. Особое внимание уделяется обоснованности выбора упражнений и их соответствию теме задания.

## **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ (ПРИМЕРНАЯ)**

1. Донаучный период развития групповых методов работы.
2. История развития групповых методов психотерапии и практической психологии.
  1. Значение ритуалов в жизни человека. Ритуалы в тренинге.
  2. Восточные духовные практики и психологический тренинг.
3. История развития групповых методов работы в России в начале XX века.

4. Сравнительный анализ групповой психокоррекции, психотерапии и психологического тренинга.
5. Определение и специфика психологического тренинга.
6. Психологические особенности тренинговой группы.
7. Цели тренинговой группы.
8. Преимущества групповой формы психологической работы.
9. Классификация и основные виды тренинговых групп.
10. Групповая динамика и этапы работы в группе.
11. Групповая сплоченность и групповая напряженность.
12. Повышение лидерских качеств с помощью тренинга.
13. Использование метафор в тренинге.
14. Методы и техники арт-терапии в тренинге.
15. Медитативные техники в тренинге.
16. Специфика видеосъемки на тренинге.
17. Техники фототерапии в тренинге.
18. Роль личностных особенностей тренера в проведении групповой работы.
19. Требования к подготовке тренеров психологического тренинга.
20. Вербальные и невербальные средства общения.
21. Деловые дискуссии.
22. Этапы психологического тренинга.
23. Групповая дискуссия как один из приемов психологического тренинга.
24. Ролевая игра как один из приемов психологического тренинга.
25. Невербальные упражнения как один из приемов психологического тренинга.
26. Правила проведения психологического тренинга в группе.
27. Дидактические и творческие игры как один из приемов психологического тренинга.

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

| Типовые задания для оценки сформированности компетенций  | Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций, шкала оценивания  |
|--|--|
| <p><b>Проект: разработка программы психологического тренинга (по заданной тематике).</b></p> <p>Студенту предлагается выбрать тематику психологического тренинга и разработать его программу, опираясь на методические указания и научную литературу.</p> <p>Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться источником: Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.</p> <p>Программа тренинга должна включать в себя следующие</p> | <p><b>40-31 баллов -</b></p> <p><b>В</b> полной мере и на высоком уровне, не допуская ошибок, самостоятельно демонстрирует владение представлением о целях и задачах психопрофилактики и психогигиены; основами знаниями о здоровом образе жизни и его формировании; способностью к личностному росту и развитию; умение определять необходимость проведения целенаправленных мероприятий по формированию здорового образа жизни по запросу заказчика, а также выявлять и анализировать информацию о современных проблемах со здоровьем, и методах профилактики заболеваний; знания в рамках категории понятий «психическое здоровье», «физическое здоровье», норма и патология, а также философских категориях формирования мировоззренческой позиции по отношению к здоровью и образу жизни.</p> <p><b>30-21 баллов –</b></p> <p><b>Допуская несущественные ошибки, самостоятельно демонстрирует</b> владение представлением о целях и</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>компоненты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) профессиональное и рекламное название тренинга;</li> <li>2) концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;</li> <li>3) цель и планируемые результаты тренинга;</li> <li>4) вид развития в тренинге;</li> <li>5) векторную и метафорическую модель тренинга;</li> <li>6) клиентские технологии (алгоритмы);</li> <li>7) тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).</li> </ol> | <p>задачах психопрофилактики и психогигиены; основами знаниями о здоровом образе жизни и его формировании; способностью к личностному росту и развитию; умение определять необходимость проведения целенаправленных мероприятий по формированию здорового образа жизни по запросу заказчика, а также выявлять и анализировать информацию о современных проблемах со здоровьем, и методах профилактики заболеваний; знания в рамках категории понятий «психическое здоровье», «физическое здоровье», норма и патология, а также философских категориях формирования мировоззренческой позиции по отношению к здоровью и образу жизни.</p> <p><b>20-11 баллов –</b><br/> <b>Допускает существенные ошибки, и самостоятельно не может продемонстрировать</b> владение представлением о целях и задачах психопрофилактики и психогигиены; основами знаниями о здоровом образе жизни и его формировании; способностью к личностному росту и развитию; умение определять необходимость проведения целенаправленных мероприятий по формированию здорового образа жизни по запросу заказчика, а также выявлять и анализировать информацию о современных проблемах со здоровьем, и методах профилактики заболеваний; знания в рамках категории понятий «психическое здоровье», «физическое здоровье», норма и патология, а также философских категориях формирования мировоззренческой позиции по отношению к здоровью и образу жизни.</p> <p><b>10-0 баллов –</b><br/> <b>Не может продемонстрировать</b> владение представлением о целях и задачах психопрофилактики и психогигиены; основами знаниями о здоровом образе жизни и его формировании; способностью к личностному росту и развитию; не умеет определять необходимость проведения целенаправленных мероприятий по формированию здорового образа жизни по запросу заказчика, а также выявлять и анализировать информацию о современных проблемах со здоровьем, и методах профилактики заболеваний; не знает о понятиях «психическое здоровье», «физическое здоровье», норма и патология, а также философских категориях формирования мировоззренческой позиции по отношению к здоровью и образу жизни.</p> |
|--|---|

## **1. ПРОЕКТ «СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА»**

К концу прохождения тренинга «Тренинг как система методов активного обучения» у студентов должны сформироваться знания и умения, достаточные для самостоятельной разработки элементов программы тренинга. Студенту предлагается выбрать какую-либо интересующую тематику и разработать программу психологического тренинга. Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться книгой: Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.

Программа тренинга должна включать в себя следующие компоненты:

- 1) профессиональное и рекламное название тренинга;
- 2) концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;
- 3) цель и планируемые результаты тренинга;
- 4) вид развития в тренинге;
- 5) векторную и метафорическую модель тренинга;
- 6) клиентские технологии (алгоритмы);
- 7) тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).

Программа тренинга оформляется и сдается преподавателю в печатном виде, учитывая следующие требования к оформлению:

- помимо указанных выше компонентов, составляющих основное содержание тренинговой программы, она должна включать также титульный лист и список литературы, оформленный по требованиям ГОСТ.
- текст программы должен быть снабжен ссылками на научную психологическую литературу; пример оформления ссылки: (Панов В.И., 2014, с. 182) либо [4, с. 182].
- шрифт «Times new roman»; размер шрифта основного текста – 14 пт.; размер шрифта в таблицах – 12 пт.; межстрочный интервал основного текста – 1,5; межстрочный интервал текста в таблицах – 1,15; интервал между абзацами – 0; абзацный отступ – 1,25; выравнивание основного текста «по ширине»; выравнивание заголовков «по центру»; поля – «обычные»: верхнее и нижнее – 2 см., правое – 1,5 см., левое – 3 см.; названия рисунков – внизу рисунка, выравнивание «по центру»; названия таблиц – вверху таблицы, выравнивание «по правому краю».

## **2. КОМПЛЕКСНАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

### **ВАРИАНТ 1**

#### **ЗАДАНИЕ № 1**

**Ответьте на вопросы теста:**

1. Термин «тренинг» происходит от английского «training» и имеет ряд значений:
  - a) подготовка, обучение, тренировка
  - b) тренировка, развитие, результат
  - c) обучение, информирование, интерес
  - d) подготовка, проверка, экзамен
  
2. Совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков и умений называется
  - a) деловая игра
  - b) тренинг
  - c) упражнение
  - d) развитие

3. В этом качестве тренер способствует развитию событий в группе самым фактом своего присутствия. Он побуждает группу к действиям и как бы держит перед группой зеркало, в котором ее члены могут наблюдать свое поведение

- a) образцовый участник (идеальный партнер)
- b) эксперт
- c) аранжировщик
- d) катализатор

4. 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

- a) коррекционный тренинг
- b) образовательный тренинг
- c) личностно-развивающий тренинг
- d) бизнес-тренинг

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

- a) тренинги развития личности
- b) тренинги общих умений
- c) тренинги развития группы
- d) тренинги частных умений

6. Группа, участники которой имеют различные характеристики по каким-либо параметрам

- a) гомогенная группа
- b) гетерогенная группа
- c) экстернальная группа
- d) интернальная группа

7. Отличается большей активностью, стремлением организовывать процесс, имеет авторитет в группе, умеет брать ответственность, умение вести за собой.

- a) ведомый
- b) сотрудничающий
- c) отстраняющийся (отвергаемый)
- d) лидирующий

8. Имеет относительно низкий социальный рейтинг, который зависит от численности группы и общегруппового социального рейтинга

- a) лидер
- b) оппозиционер
- c) рядовой член группы
- d) эксперт

9. Модель формирования стадий малой группы в процессе ее развития – это...

- a) групповое состояние

- b) групповая динамика
- c) групповое решение
- d) групповые процессы

10. Одна из форм разрешения внутригрупповых противоречий

- a) психологический обмен
- b) конфликт
- c) идиосинкразический кредит
- d) кризис

11. 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...

- a) ориентация и зависимость
- b) развитие и сотрудничество
- c) конфликты и протест
- d) целенаправленная деятельность

12. Конфликт на тренинге может быть:

- a) удачным и неудачным
- b) конструктивным и неконструктивным
- c) своевременным и несвоевременным
- d) позитивным и негативным

13. Стиль руководства тренинговой группой, при котором все аспекты политики группы определяет тренер

- a) авторитарный
- b) попустительский
- c) противоречивый
- d) демократичный

14. В этой роли тренер принимает активное участие в работе группы, показывая своим поведением пример остальным участникам

- a) образцовый участник (идеальный партнер)
- b) эксперт
- c) аранжировщик
- d) катализатор

15. Этические принципы работы тренера

- a) определяются его личными принципами
- b) четко регламентированы и юридически закреплены
- c) содержатся в его должностной инструкции
- d) определяются этическим кодексом поведения психолога

## Задание № 2

Подберите 7 упражнений, ориентированных на знакомство участников тренинговой группы и создание работоспособности группы.

Обоснуйте выбор каждого упражнения.

Для подборки тренинговых упражнений рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.
7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Подобрано 7 упражнений в соответствии с заявленной тематикой. Верно аргументирован выбор каждого упражнения с опорой на соответствующие понятия, принципы и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Правильно определены варианты ответов для всех тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Подобрано не менее 5 упражнений. Ответы даны с ошибками, аргументация выбора каждого упражнения на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, ответ слабо структурирован, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Правильно определены варианты ответов не менее чем для 10 тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**

- Подобрано менее 5 упражнений. Отсутствует аргументация выбора упражнений. Содержание задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Правильно определены варианты ответов менее чем 10 тестовых заданий. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

**Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

**ЗАДАНИЕ № 3.**

1. Расскажите об основных принципах конструирования и подготовки психологического тренинга.
  2. Проведите анализ готовой тренинговой программы: ее структуры, содержания.
  3. Отметьте достоинства и недостатки программы, оцените соответствие содержания заявленной цели и задачам, эффективности программы.
- Программа тренинга прилагается. (Приложение 1)

**Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Проведен полный анализ тренинговой программы. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Проведен полный анализ тренинговой программы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**
- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. Проведенный анализ тренинговой программы констатирует факт отсутствия теоретических и практических знаний по данному вопросу. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

**Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;  
**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

#### **ЗАДАНИЕ № 4**

##### **Описание ситуации:**

Вы – психолог, специализируетесь на разработке и проведение тренингов. К вам обратилась организация с просьбой провести тренинг по улучшению психологического климата в коллективе, повышению уровня сплоченности, а также научить их сотрудников эффективному общению и эффективному решению коллективных задач. Разработайте примерную программу психологического тренинга по теме «Тренинг по командообразованию», опираясь на методические указания и научную литературу.

Программа тренинга должна включать в себя следующие компоненты:

1. профессиональное и рекламное название тренинга;
2. целевая аудитория и количественный состав участников;
3. пространственно-временная организация тренинга;
4. концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;
5. цель и планируемые результаты тренинга;
6. вид развития в тренинге;
7. векторную и метафорическую модель тренинга;
8. клиентские технологии (алгоритмы);
9. тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).

Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.

7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Присутствуют все 9 требуемых компонентов программы, прослеживается креативный подход к созданию и обоснованию векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов тщательно выверены. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**;
- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены несущественные ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Присутствуют 6-8 требуемых компонентов программы, векторная модель развиваемой компетенции создана на основе широко известной базовой психологической концепции, неполное (частичное) соответствие темы программы и пошаговых клиентских алгоритмов. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2 балла**;
- Программа тренинга разработана частично, с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены существенные ошибки, которые студент с трудом способен исправить самостоятельно. Присутствуют 5-4 требуемых компонентов программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов частично соответствуют/не соответствуют теме тренинга. Студент смог частично продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **1 балл**;
- На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Присутствует менее 4 требуемых компонента программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**.

### **Шкала перевода баллов:**

- 3 балла соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;
- 2 балла соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;
- 1 балл соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;
- 0 баллов соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

## **ВАРИАНТ 2**

### **Задание № 1**

**Ответьте на вопросы теста:**

1. 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)
  - a) тренинговые группы
  - b) группы развития
  - c) группы поддержки
  - d) группы обучения
  
2. Любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или целевой группе, независимо от содержания поставленных учебно-познавательных, творческих или психокоррекционных задач
  - a) тренинг
  - b) активные методы группового обучения
  - c) психокоррекция
  - d) дискуссионные методы
  
3. Комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях
  - a) психологическая коррекция
  - b) психотренинг
  - c) психотерапия
  - d) психология
  
4. 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
  - a) коррекционный тренинг
  - b) образовательный тренинг
  - c) личностно-развивающий тренинг
  - d) бизнес-тренинг
  
5. 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
  - a) коррекционный тренинг
  - b) образовательный тренинг
  - c) личностно-развивающий тренинг
  - d) бизнес-тренинг
  
6. Тренинги, при составлении программы которых ориентируются на конкретную возрастную группу участников, учитываются особенности данного возраста, в том числе содержание и специфика нормативных возрастных кризисов
  - a) проблемно-ориентированные тренинги

- b) коррекционные тренинги
- c) возрастно-ориентированные тренинги
- d) личностно-развивающие тренинги

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

- a) тренинги развития личности
- b) тренинги общих умений
- c) тренинги развития группы
- d) тренинги частных умений

8. Группа, все участники которой имеют одинаковые характеристики по каким-либо параметрам

- a) гомогенная группа
- b) гетерогенная группа
- c) экстернальная группа
- d) интернальная группа

9. Человек, который всегда соглашается с мнением и решением лидера, подстраивает свои цели под цели лидера

- a) лидирующий
- b) ведомый
- c) сотрудничающий
- d) отстраняющийся (отвергаемый)

10. Хочет одного из двух: либо свергнуть лидера, либо иметь неограниченную возможность критиковать лидера и всячески принижать его величие

- a) лидер
- b) оппозиционер
- c) рядовой член группы
- d) эксперт

11. Совокупность последовательных спонтанных или целенаправленных действий членов группы, направленных на достижение определенного результата деятельности — это...

- a) групповое состояние
- b) групповая динамика
- c) групповое решение
- d) групповые процессы

12. Фазы группового развития С. Кратохвила: группа встревожена, обеспокоена, зависима; члены группы ждут от ведущего инструкций и указаний — это характеристика фазы...

- a) целенаправленная деятельность
- b) ориентация и зависимость
- c) конфликты и протест
- d) развитие и сотрудничество

13. Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения – это...
- a) психотерапевтическая беседа
  - b) обсуждение
  - c) групповая дискуссия
  - d) групповой процесс
14. Когда одни участники группы сообщают о своих реакциях на поведение других с целью помочь им откорректировать «курс» в направлении достижения целей, это называется...
- a) рационализация
  - b) рефлексия
  - c) дискуссия
  - d) обратная связь
15. Стиль руководства тренинговой группой, при котором существует полная свобода членов группы в принятии решений при минимальном участии тренера
- a) авторитарный
  - b) попустительский
  - c) противоречивый
  - d) демократичный

### Задание №2

Подберите 7 упражнений, направленных на работу с самовосприятием и организацию личностной обратной связи.  
Обоснуйте выбор каждого упражнения.

Для подборки тренинговых упражнений рекомендуется пользоваться источниками:

8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
9. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
10. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202>
11. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
12. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
13. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во

Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.

14. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Подобрано 7 упражнений в соответствии с заявленной тематикой. Верно аргументирован выбор каждого упражнения с опорой на соответствующие понятия, принципы и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Правильно определены варианты ответов для всех тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Подобрано не менее 5 упражнений. Ответы даны с ошибками, аргументация выбора каждого упражнения на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, ответ слабо структурирован, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Правильно определены варианты ответов не менее чем для 10 тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**
- Подобрано менее 5 упражнений. Отсутствует аргументация выбора упражнений. Содержание задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Правильно определены варианты ответов менее чем 10 тестовых заданий. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

#### **Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

#### **ЗАДАНИЕ № 3.**

1. Расскажите об основных принципах конструирования и подготовки психологического тренинга.
2. Проведите анализ готовой тренинговой программы: ее структуры, содержания.
3. Отметьте достоинства и недостатки программы, оцените соответствие содержания заявленной цели и задачам, эффективности программы.

Программа тренинга прилагается. (Приложение 2)

#### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Проведен полный анализ тренинговой программы. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Проведен полный анализ тренинговой программы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**
- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. Проведенный анализ тренинговой программы констатирует факт отсутствия теоретических и практических знаний по данному вопросу. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

#### **Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

### **ЗАДАНИЕ № 4**

#### **Описание ситуации:**

Вы – психолог, специализируетесь на разработке и проведение тренингов. К вам обратилась ведущая страховая компания с просьбой провести тренинг по повышению эффективности делового взаимодействия их сотрудников, развитие коммуникативных навыков для большей эффективности в работе с клиентами. Разработайте примерную программу психологического тренинга по теме «Тренинг коммуникативной компетентности в деловом общении», опираясь на методические указания и научную литературу.

Программа тренинга должна включать в себя следующие компоненты:

1. профессиональное и рекламное название тренинга;
2. целевая аудитория и количественный состав участников;
3. пространственно-временная организация тренинга;
4. концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;
5. цель и планируемые результаты тренинга;
6. вид развития в тренинге;

7. векторную и метафорическую модель тренинга;
8. клиентские технологии (алгоритмы);
9. тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).

Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.
7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Присутствуют все 9 требуемых компонентов программы, прослеживается креативный подход к созданию и обоснованию векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов тщательно выверены. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**;
- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены несущественные ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Присутствуют 6-8 требуемых компонентов программы, векторная модель

развиваемой компетенции создана на основе широко известной базовой психологической концепции, неполное (частичное) соответствие темы программы и пошаговых клиентских алгоритмов. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2 балла**;

- Программа тренинга разработана частично, с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены существенные ошибки, которые студент с трудом способен исправить самостоятельно. Присутствуют 5-4 требуемых компонентов программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов частично соответствуют/не соответствуют теме тренинга. Студент смог частично продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **1 балл**;
- На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Присутствует менее 4 требуемых компонента программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**.

**Шкала перевода баллов:**

3 балла соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

2 балла соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

1 балл соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

0 баллов соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

**ВАРИАНТ 3**

**Задание № 1**

**Ответьте на вопросы теста:**

1. Направленное психологическое воздействие на конкретные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности
  - a) психологическая коррекция
  - b) психотерапия
  - c) психологическое консультирование
  - d) психологическое обучение
  
2. Групповая дискуссия, ролевые и деловые игры, работа в малых группах, психотехнические приемы и упражнения
  - a) используются во всех формах групповой работы
  - b) используются только в тренинге
  - c) используются только в групповой психотерапии
  - d) используются только в групповом обучении
  
3. Количество участников в тренинговой группе, как правило, ...
  - a) 3-10 человек
  - b) 8-15 человек
  - c) 15-30 человек
  - d) не ограничено

4. Усвоение и отработка знаний и умений – цель...

- a) тренинга
- b) обучения
- c) групповой психотерапии
- d) деловых игр

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

- a) тренинги развития личности
- b) тренинги общих умений
- c) тренинги развития группы
- d) тренинги частных умений

6. Направлены в первую очередь на эмоциональный аспект взаимоотношений в группе, на формирование благоприятного психологического климата в коллективе

- a) тренинги сплочения
- b) тренинги командообразования
- c) тренинги развития корпоративной культуры
- d) тренинги развития

7. Спорные ситуации при включении участника в тренинговую группу, каждая из которых разрешается, исходя из специфики конкретной группы или участника – это...

- a) ограничения
- b) противопоказания
- c) условия
- d) сомнения

8. Участник, ориентированный на достижение цели и ради этого готовый к сотрудничеству и кооперации с другими

- a) сотрудничающий
- b) лидирующий
- c) ведомый
- d) отстраняющийся (отвергаемый)

9. 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

- a) лидер
- b) оппозиционер
- c) рядовой член группы
- d) эксперт

10. Относительно статический момент динамики группы, характеризующийся устойчивостью, закреплённостью и повторяемостью действий и психических состояний членов группы, а также особенностей их взаимоотношений и взаимодействия — это...

- a) групповое состояние
- b) групповая динамика

- c) групповое решение
- d) групповые процессы

11. Фазы группового развития С. Кратохвила: проявляется тенденция к самоутверждению, начинается распределение ролей; часто возникает недовольство как друг другом, так и тренером – это характеристика фазы...

- a) ориентация и зависимость
- b) развитие и сотрудничество
- c) конфликты и протест
- d) целенаправленная деятельность

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

- a) тренинговое упражнение
- b) групповая дискуссия
- c) ролевая игра
- d) групповой процесс

13. Организация процесса осмысления происходящего (своих чувств, эмоций, стратегий поведения) участниками тренинга – это...

- a) рационализация
- b) рефлексия
- c) дискуссия
- d) обратная связь

14. Стиль руководства тренинговой группой, при котором политика группы вырабатывается на основе направляемых тренером дискуссий и принимаемых в группе решений

- a) авторитарный
- b) попустительский
- c) противоречивый
- d) демократичный

15. В этой роли тренер старается облегчить обмен вопросами, чувствами и информацией между участниками и помочь группе в решении ее проблем и в достижении ее целей.

- a) образцовый участник (идеальный партнер)
- b) эксперт
- c) аранжировщик
- d) катализатор

## Задание № 2

Подберите 7 упражнений, ориентированных на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания.

Обоснуйте выбор каждого упражнения.

Для подборки тренинговых упражнений рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.
7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Подобрано 7 упражнений в соответствии с заявленной тематикой. Верно аргументирован выбор каждого упражнения с опорой на соответствующие понятия, принципы и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Правильно определены варианты ответов для всех тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Подобрано не менее 5 упражнений. Ответы даны с ошибками, аргументация выбора каждого упражнения на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, ответ слабо структурирован, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Правильно определены варианты ответов не менее чем для 10 тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**
- Подобрано менее 5 упражнений. Отсутствует аргументация выбора упражнений. Содержание задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны

неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Правильно определены варианты ответов менее чем 10 тестовых заданий. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

**Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

**ЗАДАНИЕ № 3.**

1. Расскажите об основных принципах конструирования и подготовки психологического тренинга.
2. Проведите анализ готовой тренинговой программы: ее структуры, содержания.
3. Отметьте достоинства и недостатки программы, оцените соответствие содержания заявленной цели и задачам, эффективности программы.

Программа тренинга прилагается. (Приложение 3)

**Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Проведен полный анализ тренинговой программы. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Проведен полный анализ тренинговой программы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**
- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. Проведенный анализ тренинговой программы констатирует факт отсутствия теоретических и практических знаний по данному вопросу. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

**Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

## ЗАДАНИЕ № 4

### Описание ситуации:

Вы – школьный психолог. Разработайте примерную программу психологического тренинга по теме «Тренинг профориентации» для учащихся старших классов, опираясь на методические указания и научную литературу.

Программа тренинга должна включать в себя следующие компоненты:

1. профессиональное и рекламное название тренинга;
2. целевая аудитория и количественный состав участников;
3. пространственно-временная организация тренинга;
4. концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;
5. цель и планируемые результаты тренинга;
6. вид развития в тренинге;
7. векторную и метафорическую модель тренинга;
8. клиентские технологии (алгоритмы);
9. тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).

Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.
7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический

### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Присутствуют все 9 требуемых компонентов программы, прослеживается креативный подход к созданию и обоснованию векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов тщательно выверены. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**;
- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены несущественные ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Присутствуют 6-8 требуемых компонентов программы, векторная модель развиваемой компетенции создана на основе широко известной базовой психологической концепции, неполное (частичное) соответствие темы программы и пошаговых клиентских алгоритмов. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2 балла**;
- Программа тренинга разработана частично, с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены существенные ошибки, которые студент с трудом способен исправить самостоятельно. Присутствуют 5-4 требуемых компонентов программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов частично соответствуют/не соответствуют теме тренинга. Студент смог частично продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **1 балл**;
- На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Присутствует менее 4 требуемых компонента программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**.

### **Шкала перевода баллов:**

- 3 балла соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;
- 2 балла соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;
- 1 балл соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;
- 0 баллов соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

## **ВАРИАНТ 4**

### **Задание № 1**

#### **Ответьте на вопросы теста:**

1. Формирование коммуникативных навыков; личностное развитие – цель...
  - a) тренинга
  - b) обучения
  - c) групповой психотерапии

d) деловых игр

2. 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

- a) коррекционный тренинг
- b) образовательный тренинг
- c) личностно-развивающий тренинг
- d) бизнес-тренинг

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

- a) проблемно-ориентированные тренинги
- b) коррекционные тренинги
- c) возрастно-ориентированные тренинги
- d) личностно-развивающие тренинги

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

- a) тренинги развития личности
- b) тренинги общих умений
- c) тренинги развития группы
- d) тренинги частных умений

5. Направлены на деловой аспект взаимоотношений в коллективе, на создание команды, способной максимально эффективно достигать поставленной цели

- a) тренинги сплочения
- b) тренинги командообразования
- c) тренинги развития корпоративной культуры
- d) тренинги развития

6. При наборе в тренинговую группу выделяют два основных противопоказания

- a) психические заболевания и низкий интеллект (ниже нормы)
- b) психические заболевания и беременность
- c) низкий интеллект и выраженные физические дефекты
- d) беременность и низкий интеллект (ниже нормы)

7. Участник, которого отвергает группа (часто он отличается от группы по какому-либо значимому признаку)

- a) лидирующий
- b) ведомый
- c) сотрудничающий
- d) отстраняющийся (аутсайдер)

8. По натуре стремится занять и сохранить ведущую позицию в группе. У него самый высокий в группе социальный рейтинг

- a) оппозиционер

- b) лидер
- c) рядовой член группы
- d) эксперт

9. Обмен между участниками мыслями, чувствами, опытом, стратегиями поведения, эмоциональными стратегиями и т.д. – это

- a) психологический обмен
- b) конфликт
- c) идиосинкразический кредит
- d) кризис

10. 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...

- a) ориентация и зависимость
- b) развитие и сотрудничество
- c) конфликты и протест
- d) целенаправленная деятельность

11. Требования к тренинговым упражнениям:

- a) безопасность, валидность, надежность
- b) безопасность, осмысленность использования, непротиворечивость
- c) надежность, осмысленность использования, интерес
- d) интерес, непротиворечивость, надежность

12. Первое тренинговое занятие включает в себя ряд обязательных этапов (процедур):

- a) знакомство, целеполагание, ввод правил, разогрев
- b) целеполагание, ввод правил, распределение ролей
- c) знакомство, разогрев и сплочение, конфликт, кризис
- d) ввод правил, сплочение, распределение ролей, кризис

13. В процессе любого конфликта на тренинге ведущий должен

- a) четко занимать позицию одной из сторон
- b) занимать нейтральную по отношению ко всем сторонам
- c) однозначно высказывать свое мнение
- d) никак не проявлять свою позицию

14. В этой роли у тренера есть возможность прокомментировать один или несколько процессов, которые могут происходить как в группе в целом, так и с отдельным участником.

- a) образцовый участник (идеальный партнер)
- b) эксперт
- c) аранжировщик
- d) катализатор

15. Ведущего тренинговой группы называют, как правило, ...

- a) терапевт

- b) фасилитатор
- c) тренер
- d) аниматор

## Задание № 2

Подберите 7 упражнений, относящихся к процедурам завершения тренинговых занятий.

Обоснуйте выбор каждого упражнения.

Для подборки тренинговых упражнений рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.
7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### Показатели и критерии оценивания компетенции:

- Подобрано 7 упражнений в соответствии с заявленной тематикой. Верно аргументирован выбор каждого упражнения с опорой на соответствующие понятия, принципы и теоретические положения. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Правильно определены варианты ответов для всех тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Подобрано не менее 5 упражнений. Ответы даны с ошибками, аргументация выбора каждого упражнения на теоретическом уровне неполная, смысл ряда

ключевых понятий не объяснен, ответ слабо структурирован, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Допущенные ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Правильно определены варианты ответов не менее чем для 10 тестовых заданий. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**

- Подобрано менее 5 упражнений. Отсутствует аргументация выбора упражнений. Содержание задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Правильно определены варианты ответов менее чем 10 тестовых заданий. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

#### **Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

#### **ЗАДАНИЕ № 3.**

4. Расскажите об основных принципах конструирования и подготовки психологического тренинга.
  5. Проведите анализ готовой тренинговой программы: ее структуры, содержания.
  6. Отметьте достоинства и недостатки программы, оцените соответствие содержания заявленной цели и задачам, эффективности программы.
- Программа тренинга прилагается. (Приложение 4)

#### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Ответы на вопросы верные, даны с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Проведен полный анализ тренинговой программы. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный и исчерпывающий ответ, свободно владеет научной терминологией. Студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**
- Ответы даны с ошибками, аргументация ответов на вопросы на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен, отличаются слабой структурированностью, содержание задания раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. Проведен полный анализ тренинговой программы. Допущенные несущественные фактические ошибки студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2-1 балл**
- Содержание вопросов задания не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно или ответы даны неверные, отсутствует знание терминологического аппарата. Проведенный анализ тренинговой программы констатирует факт отсутствия теоретических и практических знаний по данному вопросу. На большую часть

дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**

### **Шкала перевода баллов:**

**3 балла** соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;

**2 балла** соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;

**1 балл** соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;

**0 баллов** соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

### **ЗАДАНИЕ № 4**

#### **Описание ситуации:**

Вы практикующий психолог. Разработайте примерную программу психологического тренинга по запросу клиентов на тему «Тренинг уверенного поведения», опираясь на методические указания и научную литературу.

Программа тренинга должна включать в себя следующие компоненты:

1. профессиональное и рекламное название тренинга;
2. целевая аудитория и количественный состав участников;
3. пространственно-временная организация тренинга;
4. концептуальное основание тренинга – авторская концепция, модель, схема, структура той компетенции, которой посвящен тренинг;
5. цель и планируемые результаты тренинга;
6. вид развития в тренинге;
7. векторную и метафорическую модель тренинга;
8. клиентские технологии (алгоритмы);
9. тренерские технологии (игры, упражнения, дискуссии, мини-лекции и пр. тренерский инструментарий).

Для разработки программы тренинга рекомендуется пользоваться источниками:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007. – 256 с.
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные. - СПб.:Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
5. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 281 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Тренинг профессиональной идентичности: руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-сост. Л. Б. Шнейдер. – М.: Изд-во

Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008.

7. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### **Показатели и критерии оценивания компетенции:**

- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения. Присутствуют все 9 требуемых компонентов программы, прослеживается креативный подход к созданию и обоснованию векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов тщательно выверены. Демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **3 балла**;
- Программа тренинга разработана с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены несущественные ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу. Присутствуют 6-8 требуемых компонентов программы, векторная модель развиваемой компетенции создана на основе широко известной базовой психологической концепции, неполное (частичное) соответствие темы программы и пошаговых клиентских алгоритмов. Студент смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **2 балла**;
- Программа тренинга разработана частично, с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения, но допущены существенные ошибки, которые студент с трудом способен исправить самостоятельно. Присутствуют 5-4 требуемых компонентов программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции, пошаговые формулировки клиентских алгоритмов частично соответствуют/не соответствуют теме тренинга. Студент смог частично продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **1 балл**;
- На большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. Присутствует менее 4 требуемых компонента программы, не представлено концептуальное обоснование векторной модели развиваемой компетенции. Студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики. – **0 баллов**.

#### **Шкала перевода баллов:**

- 3 балла соответствуют 40-36 баллам рейтинговой системе;
- 2 балла соответствуют 35-26 баллам рейтинговой системе;
- 1 балл соответствуют 25-16 баллам рейтинговой системе;
- 0 баллов соответствуют 15-0 баллам рейтинговой системе.

### **3. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ КАК СИСТЕМА МЕТОДОВ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ»**

1. Что такое «психологический тренинг»? Каковы его основные черты?
2. История развития групповых методов психотерапии и практической психологии.
3. История развития групповых методов работы в России в начале XX века.
4. Дайте определения понятиям «психологический тренинг», «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция».
5. Психологические особенности тренинговой группы.
6. Перечислите преимущества групповых форм психологической работы по сравнению с индивидуальными.
7. Цели тренинговой группы.
8. Назовите основные цели и области применения психологического тренинга.
9. Классификация и основные виды тренинговых групп.
10. Групповая динамика.
11. Групповая сплоченность и групповое напряжение.
12. Сформулируйте и опишите этапы развития группы в тренинге (логику построения группового процесса).
13. Основные правила работы в группе. Заключение контракта в группе.
14. Количественный состав группы и виды групп.
15. Качественный состав тренинговой группы, соотношение гомогенности и гетерогенности
16. Ролевая структура группы: роли участников.
17. Назовите профессионально важные личностные черты ведущего группы.
18. Требования к подготовке тренеров психологического тренинга.
19. Методы психологического тренинга.
20. Вербальные и невербальные средства общения.
21. Деловые дискуссии.
22. Этапы психологического тренинга.
23. Групповая дискуссия как один из приемов психологического тренинга.
24. Ролевая игра как один из приемов психологического тренинга.
25. Невербальные упражнения как один из приемов психологического тренинга.
26. Правила проведения психологического тренинга в группе.
27. Дидактические и творческие игры как один из приемов психологического тренинга.
28. Использование метафор в тренинге.
29. Методы и техники арт-терапии в тренинге.
30. Медитативные техники в тренинге.
31. Специфика видеосъемки на тренинге.
32. Техники фототерапии в тренинге.

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

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

1. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88390.html>
2. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология: учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0379-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76798.html>
3. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек) / С.В. Петрушин. — Москва: Академический проект, 2020. — 249 с. — ISBN 978-5-8291-2821-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110180.html>
4. Сухова Е.В. Технологии тренинга: учебник / Е.В. Сухова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 232 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/980413. - ISBN 978-5-16-014408-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1741363>
5. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры: методическое пособие / под ред. Л. Г. Бузуновой, О. П. Степановой. - 3-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 266 с. - ISBN 978-5-9765-2374-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1150889>
6. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика: Учебное пособие / Фопель К., Полякова М., - 2-е изд. - Москва: Генезис, 2016. - 265 с.: ISBN 978-5-98563-430-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/938089>

#### **б) Дополнительная литература**

1. Василенко М.А. Основы социально-психологического тренинга [Электронный ресурс] / М.А. Василенко. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 126 с. — 978-5-222-22832-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59408.html>
2. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>
3. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202)
4. Мальханова И.А. Коммуникативный тренинг [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Мальханова. — Электрон. текстовые данные. — М.:

Академический Проект, 2006. — 160 с. — 5-8291-0754-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36382.html>

5. Милорадова Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент/ Милорадова Н.Г., Ишков А.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>
6. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе [Электронный ресурс]: методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек / С.В. Петрушин. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2010. — 250 с. — 978-5-8291-1980-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60368.html>
7. Полякова И.Л. Организация тренингов. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Л. Полякова, В.К. Воробьев. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54131.html>
8. Соснова М.Л. Тренинг коммуникативного мастерства [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / М.Л. Соснова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2017. — 266 с. — 978-5-8291-2545-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36610.html>
9. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 281 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712> .— ЭБС «IPRbooks»
10. Яремчук С. В. Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яремчук С.В.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2009.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22288.html>

## **2) Программное обеспечение**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № ПК545 от 16.12.2022.

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
- ОС Linux Ubuntu
- Google Chrome
- Adobe Reader XI
- Debut Video Capture

- 7-Zip
- iTALC
- и др.

### **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023г. <https://biblioclub.ru/>
2. «Образовательная платформа ЮРАЙТ» - Договор № 05-е/23 от 02.08.2023г. <https://urait.ru/>
3. ЭБС «Лань» - Договор № 04-е/23 от 02.08.2023г. <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС ZNANIUM.COM - Договор № 1106 ЭБС от 02.08.2023г. <https://znanium.com/>
5. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - Договор № 03-5/23К от 02.08.2023г. <http://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?;](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;)
8. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>,
9. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com/>
10. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
11. БД Web of Science [http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjOdTHHnpOs&preferencesSaved=](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjOdTHHnpOs&preferencesSaved=)
12. Архивы журналов издательства Sage Publication <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
13. Архивы журналов издательства The Institute of Physics <http://archive.neicon.ru/xmlui/> ,
14. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
15. ИПС «Законодательство России» <http://pravo.gov.ru/ips/>
16. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС <http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>; ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>

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

- <http://koob.ru/> Электронная библиотека
- <http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике
- <http://psychology.net.ru/> Мир психологии
- <http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»
- <http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»
- <http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

<http://www.elenasidorenko.com>  
<http://azps.ru/training/index.html>  
[http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_lichnostnyh\\_treningov](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie_uprazhneniya_dlya_lichnostnyh_treningov)

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

#### **Тема 1. «Теоретические и методологические основы проведения тренингов»**

1.1. Мини-лекция на тему «Теоретические и методологические основы проведения тренингов».

Понятие тренинга. Групповые методы работы. Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг». Классификация и основные виды тренинговых групп. Основные парадигмы. Групповые нормы. Групповой тренинг как психотерапевтический фактор. Групповая динамика и этапы тренингового процесса. Ролевые позиции в группе. Личностная динамика участников. Роли ведущего. Профессиональная подготовка тренера. Типы тренинговых групп. Планирование программы тренинга. Основные приемы ведения психологического тренинга. Оценка эффективности тренинга.

1.2. Упражнения:

- ориентированные на знакомство участников и создание работоспособности группы;
- направленные на работу с самовосприятием и организацию личностной обратной связи;
- на развитие межличностной чувствительности и взаимопонимания.

#### **Тема 2. «Основные и вспомогательные приемы в тренинге».**

2.1. Мини лекция на тему «Основные и вспомогательные приемы в тренинге».

Дискуссии, игры, медитации, методы невербальной активности. Предоставление информации, самораскрытие тренера. Интерпретация. Конфронтация. Дебрифинг. Ритуалы. Психогимнастика. Анализ ситуаций».

2.2. Упражнения:

- направленные на развитие внутригруппового взаимодействия;
- коммуникативные игры и упражнения;
- направленные на развитие психических процессов.

#### **Тема 3. «Конструирование и подготовка тренинга».**

3.1. Мини-лекция на тему «Конструирование и подготовка тренинга».

Этапы построения содержательной работы в тренинге. Подготовка тренинга. Формы организации тренинговых занятий. Планирование программы тренинга. Особенности подбора упражнений. Технологии конструирования тренинга.

3.2. Упражнения:

- направленные на организацию групповой дискуссии;
- игры на развитие психологической чувствительности и навыка убеждающего воздействия;
- медитативно-релаксационные упражнения;
- процедуры для завершения занятия.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Основной целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям и экзамену по дисциплине, а также, совершенствование практических навыков освоения данного курса.

Самостоятельную работу студентов можно разделить на несколько видов. Это подготовка к текущим домашним заданиям, самостоятельное чтение рекомендованной литературы по специальности, защита рефератов, разработка и презентация проектов.

Уровень сформированности компетенции оценивается в соответствии с программой курса, распределением часов по видам и формам работ. Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется структуре и содержанию курса.

Необходимо систематически готовиться к практическим (семинарским) занятиям, изучать рекомендованные к прочтению учебные пособия, монографии, научные статьи и другие материалы. Также при подготовке заданий приветствуется использование любой соответствующей теме научной литературы на родном и иностранном языках, включая различные источники Интернет.

Методический материал, обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

Для успешного изучения теоретического материала дисциплины студентам предлагается выполнить практико-ориентированные задания, которые преследуют следующие дидактические цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- развитие умений использовать методики и техники самообразовательной деятельности и личностного роста.

Роль этого вида учебной деятельности позволяет сформировать у магистрантов потребность к постоянному самообразованию, развитию навыков самостоятельной познавательной деятельности.

К каждой практической работе студенты оформляют *конспект*, в котором указываются:

- тема и цели работы;
- описание отрабатываемых знаний, умений, навыков (методик, техник и т.п.);
- выводы.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Ведущей дидактической целью практических занятий является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умений работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п.

*Оценка производится* через механизм совместного обсуждения, сопоставления предложенных вариантов ответов с теоретическими и эмпирическими научными знаниями, относящимися к данной предметной области.

*При подведении рейтинга студента* принимаются во внимание работа на практических занятиях (обсуждение теоретических вопросов, выполнение практических заданий и т.д.).

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Студенту рекомендуется следующая схема самостоятельной подготовки к практическому занятию:

1. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу.
2. Ответить на вопросы плана практического занятия.
3. Выполнить домашнее задание.
4. Проработать тестовые задания и/или задачи.
5. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ

*Реферат* – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

#### **Последовательность работы:**

##### **1. Выбор темы исследования.**

Тема реферата выбирается студентом по коду зачетной книжки и (или) на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

##### **2. Планирование исследования.**

Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

##### **3. Поиск и изучение литературы**

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно установленному на дату написания реферата ГОСТу по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);

- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 основных источников и/или важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

#### **4. Обработка материала.**

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; - окончательно уточнить структуру реферата.

#### **5. Оформление реферата.**

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 20 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14, межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ 1,25 см.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок на используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;
- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;
- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

#### **Критерии оценки реферата:**

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;

- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЮ

### *Текущий контроль:*

- 1) работа на практических занятиях;
- 2) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.

Работа на практических занятиях оценивается преподавателем по итогам подготовки и выполнения студентами заданий для самостоятельной работы, а также активности работы в группе. Пропуск практических занятий предполагает отработку по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем.

### *Промежуточный контроль:*

Решение о зачете является составным и выставляется как сумма по результатам выполнения следующих заданий:

1. Написание реферата – 10 баллов.
2. Понятийный диктант – 10 баллов.
3. Творческая работа «Архив тренинговых упражнений» - 10 баллов.
4. Проект «Создание психологического тренинга» - 25 баллов.
5. Устный опрос по вопросам дисциплины «Тренинг как система активных методов обучения» - 10 баллов.
6. Комплексная практическая работа – 35 баллов

**ИТОГО: 100 баллов.**

Примечание: зачет студент получает при набранных им 40 и более баллах.

## VII. Материально-техническое обеспечение

Тренинговый класс, учебно-практическая лаборатория Клинической психологии и психодиагностики.

|   |   |
|---|---|
| <p>Тренинговый класс № 424<br/>(170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)</p>   | <p>Доска белая офисная магнитно-марк. (M082-08205)<br/>Музыкальный центр XM-111 E DAEWOO ELECTRONICS<br/>Телевизор Philips 32FL3605<br/>DVD плеер HYUNDAI P5<br/>Специализированная мебель (стулья, стол, тумбочки)<br/>Мобильный комплект оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран.</p> |
| <p>Учебно-практическая лаборатория «Клинической психологии и психодиагностики». Помещение, для групповых и индивидуальных консультаций. Помещение для самостоятельной работы № 444<br/>(170100 Тверская область, г. Тверь, пер.</p> | <p>Компьютер SINTO (комплект: системный блок, монитор, клавиатура, мышка)<br/>Монитор /Acer AL 1716s<br/>1280x1024,500:1.300cd/m 2 12ms<br/>Системный блок AS AMD ATHLON 64 3000+(2000MHz)2x512Mb/200Gb/128Mb/1.44/DVD+RW/кл<br/>Компьютер:Систем.комплект Arbyte Tempo B</p>                         |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Студенческий, д.12) | <p>T4D3-65(i965G/P)+монитор 17"<br/> BenQ"FP71G+"1280*1024<br/> МФУ Pantum M6500<br/> Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог»<br/> Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог»<br/> Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог»<br/> Модуль психомоторных тестов<br/> Видеокамера Canon LEGRIA HF 306<br/> Внешний жесткий диск Transcend USB 320Gb (2 шт.)<br/> Диктофон цифровой Olympus VN-8100PC<br/> Ноутбук "Samsung R 522(FS07) T6500/3G/250G/DVD-SMulti/15,6" LED HD /HD4330 512MB/WiFi/BT/cam/VHP<br/> <b>Психодиагностический инструментарий (психологические тесты, методики)</b></p> |
|---------------------|--|

### VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                           | Описание внесенных изменений  | Реквизиты документа, утвердившего изменения  |
|-------|---|---|--|
| 1.    | Все разделы   | Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++ направления подготовки 37.05.01 Клиническая психология                  | Протокол № 7 от 26.03.2021 заседания кафедры   |
| 2.    | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | Обновление фонда оценочных средств  | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 3.    | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины            | Корректировка списка основной и дополнительной литературы. Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | <p>ресурсов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программное обеспечение;</li> <li>- информационно-справочные системы;</li> <li>- профессиональные базы данных.</li> </ul>  |  |
| 4. | VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины | Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю   | Протокол № 1 от 29.08.2022 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 5. | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины    | <p>Корректировка списка основной и дополнительной литературы.</p> <p>Обновление реквизитов договоров, заключенные с прямыми правообладателями ресурсов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программное обеспечение;</li> <li>- информационно-справочные системы;</li> <li>- профессиональные базы данных.</li> </ul> | Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |
| 6. | VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины | Внесены изменения в методические рекомендации студентам по изучению курса, скорректированы требования к рейтинг-контролю   | Протокол № 1 от 29.08.2023 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» |