


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

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета УлГУ
от «29» августа 2023 г., протокол №1 /327

Ректор УлГУ 

Б.М. Костишко
«29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление 37.03.01 Психология

Профиль практическая психология

Форма обучения: очная, очно-заочная

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

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


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

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

Сведения о разработчиках:

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

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой психологии и педагогики
 С.Н.Митин «29» августа 2023 г.

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

Задачи дисциплины:

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


2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

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

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

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

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

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

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


4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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


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

семинары и практические занятия	-	-
лабораторные работы, практикумы	64	64
Самостоятельная работа	44	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	- проверка конструирования и проведения тренинга, лабораторных работ, содержания заданий самостоятельной работы -тестирование -устный опрос	конструирования и проведения тренинга, лабораторных работ, содержания заданий самостоятельной работы -тестирование -устный опрос
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен 36 часов	экзамен 36 часов
Всего часов по дисциплине	144	144

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

Форма обучения: очная

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

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

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

Форма обучения: очно-заочная

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

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

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ

Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга

Тема 1. Введение в тренинг.

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

Тема 2. Виды тренинговых групп.


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

Тема 3. Тренер как ведущий тренинга.

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

Тема 4. Особенности групповой динамики.

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

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

Тема 5. Конструирование тренинга.

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

Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга

Тема 6. Общие тренинговые методы.

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

Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга

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

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Данный вид работы не предусмотрен УП

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга

Тема 4. Особенности групповой динамики

Лабораторная работа 1

Цель лабораторной работы: теоретический анализ теорий групповой динамики тренинговой группы

Содержание лабораторной работы:

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

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


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

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

Методические указания (рекомендации):

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

Составить в письменном виде сводную таблицу: критерии анализа динамики

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

тренинговой группы и содержание предложенных теорий.

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

Тема 5. Конструирование тренинга

Лабораторная работа 2

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

Содержание лабораторной работы:

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

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


Методические указания (рекомендации):

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

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

Пример плана долговременного тренинга:

№ п.п.	Название модуля	Содержание модуля, основные задачи	Время проведения модуля	Цель модуля	Упражнения	Длительность упражнения в минутах часов
Модуль 1	«Я в мире других: отражение реальности»	Введение понятий «роль», «виды ролей», «ролевые ограничения», «ролевые конфликты». Ролевые стереотипы, плюсы и минусы стереотипного поведения в ситуациях межличностного взаимодействия. Индивидуальный ролевой репертуар, его ресурсы и ограничения,	8 часов	Первый блок посвящён проблеме осознания и апробации ролевых стратегий.	знакомство	10
					правила	10
					Ключи	15
					Мои роли	20
					Профессиональные стереотипы	35
<u>И так далее</u>						

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

		возможности развития. Ответственность за выбор и принятие роли.				
Модуль 2	«Искусство быть собой»	Ответственность за выбор и принятие роли. Приобретение навыков успешной самопрезентации и Повышение групповой динамики, создание атмосферы принятия и взаимопонимания	14 часов	Второй блок содержит сказкотерапевтические упражнения, задача которых – проработка образа-Я, фокусирование личностной идентичности, основных ценностей личности.	Проективный приём «Дерево карьеры»	45
					«Фильм о моей жизни»	45
					<u>И так далее</u>	
	Осознание себя и стратегии своего поведения Выявление	Самооценки каждого члена группы, выйти на осознание своего поведения в различных жизненных ситуациях, наметить пути, позволяющие достичь адекватного уровня самооценки.	8 часов	<u>И так далее</u>		

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

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


Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга

Тема 6. Общие тренинговые методы

Лабораторная работа 3

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

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

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

Группы методов:

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

Результаты лабораторной работы: научиться проводить тренинговые упражнения в реальной тренинговой группе; в письменном виде предоставить по 3 упражнения из каждой группы методов (см. выше). В каждом упражнении должны быть указано возраст участников группы, цель, материалы и оборудование, ход проведения упражнения, примерные вопросы на выявление психического состояния участника тренинга.

Методические указания (рекомендации):

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

Сдать в письменном виде:

3 упражнения из каждой группы методов:

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

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

Описать достоинства и недостатки каждой группы методов.

Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга


Лабораторная работа 4

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

Содержание лабораторной работы:

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

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

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

Тема тренинга может быть выбрана студентом самостоятельно с согласованием преподавателя.

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

Методические указания (рекомендации):

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

Разработать и провести в группе социально-психологический тренинг.

Написать отчет на основе проделанной работы в качестве тренера. Отчет по конструированию и проведению тренинга должен включать в себя следующие пункты:

- Название тренинга
- Правила работы в конкретном тренинге
- Цель тренинговой программы
- Длительность тренинговой программы
- Возрастной ценз участников
- Результат, который может быть получен участниками после прохождения тренинга.
- Вид тренинга. Аргументировать
- Вид развития тренинга. Аргументировать
- Клиентские технологии.
- Тренерские технологии.

Разработать содержание тренинга, наполнив его необходимыми и достаточными упражнениями исходя из правил конструирования тренинга.

- Выводы по проведению тренинга

Лабораторная работа 5

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

Содержание лабораторной работы: Провести письменный анализ работы тренера

Результаты лабораторной работы: анализ проведения тренинга одnogруппника / команды одnogруппников

Методические указания (рекомендации):

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

Написать разработчику конкретные замечания по его программе тренинга

Предложить свое видение алгоритма проведения тренинга по теме разработчика


8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП


9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

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

1. История возникновения психологического тренинга
2. Специфика тренинговой формы работы.

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

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


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

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ


Форма обучения: очная

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

Форма обучения: очно-заочная

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

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

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

Содержание заданий для самостоятельной работы

Раздел 1. Теоретические основы социально-психологического тренинга

Тема 1. Введение в тренинг.

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

Тема 2. Виды тренинговых групп.

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

Тема 3. Тренер как ведущий тренинга.

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

Тема 4. Особенности групповой динамики.

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


Тема 5. Конструирование тренинга.

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

Раздел 2. Практика социально-психологического тренинга

Тема 6. Общие тренинговые методы.

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


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

--Смысловые упражнения

- Описать достоинства и недостатки каждой группы методов

Тема 7. Форматы социально-психологического тренинга

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

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

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

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

дополнительная:


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

учебно-методическая:

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

Согласовано:

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

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

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

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

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

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

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

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

Разработчик



доцент кафедры
психологии и педагогики

Михайлова И.В.