

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 17.06.2025 10:42:56 Уникальный программный ключ: 04c19ed88fb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	Рабочая программа дисциплины "Организация и проведение психологического тренинга" по направлению подготовки (специальности) 37.04.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)*
Организация и проведение психологического тренинга

Направление подготовки (специальность)

37.04.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование

Присваиваемая квалификация (степень)

магистр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: рассмотреть социально-психологический тренинг как форму воздействия на личность с целью оптимизации ее функционального состояния и развития, раскрыть и углубить содержание воздействий на личность с позиций разных психологических направлений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.02.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Общепсихологический практикум

Общая психология

Психология развития и возрастная психология

Психология личности

Супервизия

Психоаналитически ориентированная психотерапия

Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия

Актуальные вопросы психологии развития

Учебная практика (научно-исследовательская работа)

Психологическое консультирование лиц с аддиктивными формами поведения

Психологическая помощь в экстремальных и кризисных состояниях

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Психотерапия: теория и практика

Спецпрактикум по супервизии

Спецпрактикум-тренинг по работе с семьей

Онлайн консультирование

Психоаналитически ориентированная психотерапия

Супервизия

Экзистенциальная и гуманистическая психотерапия

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-4: Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

Знать:

Современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

Уметь:

Применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

Владеть:

Навыками применения современных коммуникативных технологий, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

ПК-1: Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам)

Знать:

Способы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)

Уметь:

Оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам)



Владеть:

Способами оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Знать:

Приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Уметь:

Определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Владеть:

Способами определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Знать основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы; основные теоретико-методологические подходы к использованию групповых механизмов воздействия на личность и поведение человека.
3.2	Уметь:
3.2.1	Уметь разрабатывать мероприятия по изменению личности и поведения человека с использованием социально-психологических методов
3.3	Владеть:
3.3.1	Владеть основными (базовыми) техниками и приемами группового социально-психологического воздействия на личность и поведение человека.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость		3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	: 108	Виды контроля в семестрах: зачеты 3
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 56	
самостоятельная работа	: 46,3	
:	:	
контактная работа:	61,7	
ИКР:	5,7	

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Методологические основы тренинга личностного роста			
1.1	Место тренинга личностного роста в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.2	Специфика тренинга личностного роста, отличие тренинга личностного роста от других форм психологического развития. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.3	Принципы формирования психотерапевтической группы. Особенности участников групп личностного роста. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4



1.4	Методологические основы тренинга личностного роста. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.5	1. Специфика тренинга личностного роста, отличие тренинга личностного роста. 2. Принципы формирования психотерапевтической группы. /Ср/	3	16,3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
Раздел 2. Организация тренингов личностного роста				
2.1	Групповая динамика – определение, этапы групповой динамики (И. Ялом). Ведущий контекст самосознания как фактор групповой динамики. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
2.2	Основные механизмы групповой динамики. Ответственное самовыражение и ответственная открытость (Р. Кочюнас). /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
2.3	Классификация форм обратной связи. Общее правило реагирования друг на друга в психологическом тренинге. Понятие саморефлексии. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
2.4	Организация тренингов личностного роста. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
2.5	1. Групповая динамика – определение, этапы групповой динамики. 2. Классификация форм обратной связи. 3. Общее правило реагирования друг на друга в психологическом тренинге. /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
Раздел 3. Тренинги личностного роста с позиций различных психологических школ				
3.1	Личность и ее понимание различных школах психологии. Зрелость и ее понимание с различных психологических позиций. /Лек/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
3.2	Общение, эмпатия, рефлексия как условия личностного роста. /Лек/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
3.3	Основные методы группового психологического тренинга. Игровые методы. Методы арт-терапии. Психоанализ, гештальт-подход, личностно-центрированный, рационально-эмоционально-поведенческие подходы к воздействию на личность. /Лек/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
3.4	Тренинги личностного роста с позиций различных психологических школ. /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
3.5	1. Основные методы группового психологического тренинга. 2. Игровые методы. 3. Методы арт-терапии. 4. Психоанализ. 5. Гештальт-подход. 6. Личностно-центрированный, рационально-эмоционально-поведенческие подходы к воздействию на личность. /Ср/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
Раздел 4. Личностный рост и условия его развития				



4.1	Правила работы в группе: ответственность, активность, правило «здесь и теперь», общение «в круг» и другие. /Лек/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
4.2	Условия успешного функционирования группы личностного роста. /Лек/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
4.3	Личностный рост и условия его развития. /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
4.4	1.Правила работы в группе: ответственность, активность, правило «здесь и теперь», общение «в круг» и другие. 2.Условия успешного функционирования группы личностного роста. /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
Раздел 5. Тренинг личностного роста				
5.1	Тренинг личностного роста. /Пр/	3	28	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
5.2	1.Планирование, подготовка и проведение тренинга личностного роста в группе студентов-слушателей. /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
5.3	1.Планирование, подготовка и проведение тренинга личностного роста самими студентами-слушателями на базе одной из школьных площадок. /Ср/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
5.4	/ИКР/	3	5,7	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Контрольные работы

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Задания для контрольных работ

1. Сформулируйте определение уверенности в себе и неуверенности в себе.
2. В чем различие понятий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.
3. Сформулируйте основные приемы и техники повышения уверенности в себе и других.
4. Как вырабатывать навыки знакомства.
5. Как научиться открытому выражению желаний и чувств.
6. Как научиться уверенно себя вести в конфликтных ситуациях.
7. Как научиться справляться с критикой.
8. Как научиться говорить «Нет».
9. Назовите особенности поведения, которые, по мнению Лазаруса, являются основой уверенного поведения.
10. Дайте понятие активному слушанию, эмпатии, рефлексии (в процессе работы группы личностного роста).

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Место тренинга личностного роста в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий.
2. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психического развития.
3. Понятие групповой динамики и этапы групповой динамики (И. Ялом).
4. Самораскрытие, обратная связь и рефлексия как основные механизмы групповой динамики.
5. Общее правило реагирования друг на друга в психологическом тренинге.



6. Организация тренинга личностного роста.
7. Принципы формирования группы личностного роста.
8. Правила участия в группе.
9. Основные методы группового психологического тренинга.
10. Игровые методы в тренинге личностного роста.
11. Методы арт-терапии применительно к тренингу личностного роста.
12. Методы психоанализа в тренинге личностного роста.
13. Методы гештальта в тренинге личностного роста.
14. Методы личностно-центрированной психотерапии в тренинге личностного роста.
15. Методы рационально-эмоциональной терапии в тренинге личностного роста.
16. Методы поведенческой терапии в тренинге личностного роста.
17. Личность и ее понимание различных школах психологии.
18. Зрелость и ее понимание с различных психологических позиций.
19. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
20. Личность ведущего тренингов личностного роста.
21. Правила работы в группе: ответственность, активность, правило «здесь и теперь», общение «в круг» и другие.
22. Условия успешного функционирования группы личностного роста.

6.4. Критерии оценивания

Отметка «Зачтено» ставится, если студент демонстрирует точное и прочное знание материала в заданном объеме; понимает материал, способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе научного психологического знания. Возможны некоторые неточности, но такие, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения.

Отметка «Не зачтено» ставится, если студент материалом не владеет, не понимает его, знания поверхностные, отрывочные, студент не способен самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе пройденного материала, допускает серьезные ошибки.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Ли Д.	Практика группового тренинга	Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2009	
Л1.2	Лидерс А. Г.	Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов вузов	Москва : Академия, 2001	
Л1.3	Рудестам, Голубев А.	Групповая психотерапия	Санкт-Петербург : Питер, 2000	

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Марасанов Г. И.	Социально-психологический тренинг: практическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86238)	Москва : Когито -Центр, 2001	ЭБС
Л2.2	Ромек	Тренинг уверенности в межличностных отношениях	Санкт-Петербург : Речь, 2003	

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Лидерс А. Г.	Психологический тренинг с подростками: учебное пособие	Москва : Академия, 2004	

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"



Э1	2. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ http://biblioclub.ru/
Э2	3. Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru https://biblio-online.ru
Э3	4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znanium.com/ http://znanium.com/
Э4	5. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – URL: https://www.book.ru/ https://www.book.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челябин. гос. ун-т. – Челябинск, 1992 .

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (компьютеры, мультимедийная система).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (таблицы, плакаты, книги, портреты).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение содержания учебной дисциплины осуществляется на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов.

В процессе прослушивания и ведения лекционных записей особое внимание следует уделить знаниям, позволяющим приобрести умения и выработать навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой, подготовки к семинарам, зачётам и экзаменам.

Лекционный материал является важным, но не единственным для усвоения учебной дисциплины. Его обязательно необходимо дополнить материалом основной и дополнительной литературы по теме.

Обязательное направление учебной деятельности студента в рамках дисциплины – работа на семинарских занятиях.

Подготовка к любому семинарскому занятию включает в себя ряд этапов. Прежде всего, следует ознакомиться с планом занятия. Вторым этапом является изучение основной и дополнительной литературы, а также составление простого или сводного конспекта.

После изучения литературы и составления конспекта необходимо составить план ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Важно понимать логику автора понятия, искать расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную или групповую консультацию у преподавателя.

Важным направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа по предложенным вопросам. Внимательно ознакомьтесь с вопросами, которые предусматривают самостоятельное изучение. Затем следует найти источники информации по соответствующему вопросу, используя предложенный преподавателем список обязательной и дополнительной литературы, а также ресурсы сети Интернет. Во время чтения целесообразно осуществлять теоретический анализ текста: выделять главные мысли, находить аргументы, подтверждающие основные тезисы, а также иллюстрирующие их примеры и т.д. После этого можно приступить к выполнению задания (составление конспекта, заполнение таблицы, подготовка сообщения, анализ статистических данных, их интерпретация и др.). При этом важно помнить, что выполненное задание во всех случаях должно отражать основные выводы, к которым вы пришли в процессе самостоятельной учебной деятельности.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с



использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.