

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 07.04.2026 12:06:29 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8733737	Рабочая программа дисциплины "Теория и практика психологического тренинга" по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация Клинико- психологическая помощь населению ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

**Теория и практика психологического тренинга**

Направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль)

Клинико-психологическая помощь населению

Присваиваемая квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

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

Челябинск 2026 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

Овладение теоретическими и методическими основами тренинга как одного из методов активного обучения и социально-психологического воздействия.

Задачи освоения дисциплины:

знакомство с теоретическими основами психологического тренинга

ознакомление с принципами, методическими средствами тренинга

осознание методических основ деятельности ведущего тренинг

получение представления об этапах проведения тренинга

получение начальных навыков и умений деятельности ведущего тренинговой группы

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.19

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Социальная психология

Профессиональная этика

Общепсихологический практикум

Социальная психология

Профессиональная этика

Общепсихологический практикум

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

Психотерапия: теория и практика

Спецпрактикум-тренинг по работе с семьей

Психотерапия: теория и практика

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

**УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий**

**Знать:**

УК-1.1. Критически анализирует проблемную ситуацию с целью выработки стратегии действий, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки

**Уметь:**

УК-1.2. Использует критический анализ, систематизацию и обобщение информации для решения проблемной ситуации

**УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели**

**Знать:**

УК-3.1. Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели.

**Уметь:**

УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды.

**Владеть:**

УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.

**ОПК-5: Способен разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ**

**Знать:**



Рабочая программа дисциплины "Теория и практика психологического тренинга" по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
ОПК-5.1. Знает способы и технологии разработки и реализации научно обоснованных программ психологического вмешательства и психологической помощи	
<b>Уметь:</b>	
ОПК-5.2. Умеет разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи	
<b>Владеть:</b>	
ОПК-5.3. Разрабатывает и реализует научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основные принципы разработки и ведения психологического тренинга.
3.1.2	Основные этапы групповой динамики психологического тренинга и актуальные задачи каждого этапа.
3.1.3	Структуру обратной связи.
3.1.4	Этические нормы и принципы психологической работы с группой
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Определять потребность в проведении психологического тренинга
3.2.2	Проектировать программу психологического тренинга.
3.2.3	Подбирать необходимые упражнения для достижения тренинговых задач адекватно общей цели тренинга, текущему этапу тренингового процесса и актуальной потребности группы.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Методами психологической работы с группой направленными на снятие напряжения, снижение тревоги, повышения включенности и активности группы

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>4 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 144 в том числе : аудиторные занятия : 84 самостоятельная работа : 20,7 часов на контроль : 36 контактная работа: 87,3 ИКР: 3,3	Виды контроля в семестрах:  экзамены 6

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1.</b>			
1.1	Психологический тренинг как метод воздействия /Лек/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.2	Психологический тренинг как метод воздействия /Лаб/	6	5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.3	Этапы развития тренинга и классическая модель развития малой группы /Лек/	6	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2



Рабочая программа дисциплины "Теория и практика психологического тренинга" по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 5
1.4	Этапы психологического тренинга и классическая модель развития малой группы /Лаб/	6	11	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.5	Методические средства социально-психологического тренинга /Лек/	6	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.6	Методические средства социально-психологического тренинга /Лаб/	6	13	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.7	Принципы работы тренера на разных этапах тренинга /Лек/	6	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Принципы работы тренера на разных этапах тренинга /Лаб/	6	11	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.9	Требования к ведущему тренинговых групп /Лек/	6	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.10	Требования к ведущему тренинговых групп /Лаб/	6	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.11	Общий объем самостоятельной работы /Ср/	6	20,7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
<b>Раздел 2. Иная контактная работа</b>				
2.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	6	3,3	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Контрольное задание

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Задание 1: Составьте рекомендации.

Согласно плану работы, было проведено тренинговое занятие с вновь пришедшими сотрудниками

Целью тренинга являлось создание психологического климата, позитивных отношений, между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом. Психологический климат – это микроклимат, зона действия которого значительно локальнее морального и социального.

В ходе тренинга проводились упражнения, направленные на формирование навыков позитивного, созидательного общения, установлению и развитию контактов между людьми, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого.

Проведя анализ тренинга, было отмечено, что отношения в коллективе строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; большинство сотрудников увлечено участвовали в совместных делах, в отношениях преобладали одобрение и поддержка. Этому способствовало:

- личностные качества сотрудников
- профессиональные качества тренера

Присутствовавшие не навязывали друг другу своего мнения, выслушивали интересы каждого, приходя к общему, компромиссному решению. Однако несколько сотрудников не смогли проявить своих личностных качеств, ввиду индивидуальных особенностей.

Задание 2: Сформулируйте цели тренинга на тему: «Психологический тренинг по развитию коммуникативной компетентности сотрудников УИС» и предложите несколько упражнений направленных на обучение рациональным



способам разрешения конфликтных ситуаций.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы для экзамена

1. Общая характеристика, понятие, задачи, виды и специфические черты психологического тренинга.
2. Общие цели, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы.
3. Преимущества групповой формы психологической работы.
4. Соотношение понятий "психотерапия", "психокоррекция", "обучение".
5. Принципы психологического тренинга: принципы создания тренинговой среды, принципы поведения участников тренинга, организационные и этические принципы тренинга.
6. Понятие тренинговой группы. Особенности формирования состава группы.
7. Основные этапы тренинга: вступительное слово, этап создания работоспособности, этап ориентации, этап изменений, заключительный этап. Цели, механизмы и средства этапов тренинга.
8. Основные этапы тренинга и фазы развития группы. Групповая динамика.
9. Методические средства психологического тренинга: техники представления информации в тренинге, имитационные техники, техники создания реальной среды.
10. Важные аспекты отношений ведущего с группой. Возможности влияния тренера на характер, масштаб и устойчивость происходящих в тренинге изменений. Особенности поведения тренера в группе.
11. Мотивирование участников группы и работа с сопротивлением.
12. Ситуативная психодиагностика в тренинге. Основные разделы и принципы диагностики в тренинге.
13. Методические особенности организации обратной связи. Критерии эффективности обратной связи. Технологии объективации поведения участников.
14. Оценка эффективности тренинга. Роль тренера в обеспечении эффективности тренинговых процедур.
15. Уровень профессиональной квалификации тренера.
16. Коммуникативная компетентность ведущего тренинговой группы. Требования к личностным особенностям ведущего. Личностная и этическая зрелость тренера.
17. Тренерский имидж.

### 6.4. Критерии оценивания

Оценки «Отлично» заслуживает студент, выполнивший все требования учебной программы, показавший на экзамене при ответе глубокие и всесторонние знания по дисциплине и полно ответивший на все дополнительные вопросы.

Оценки «Хорошо» заслуживает студент, выполнивший все требования учебной программы, показавший на экзамене при ответе полные знания по дисциплине и ответивший на дополнительные вопросы.

Оценки «Удовлетворительно» заслуживает студент, справившийся с заданиями, предусмотренными программой, показавший на экзамене при ответе знания по дисциплине, достаточные для продолжения обучения.

Оценки «Неудовлетворительно» заслуживает студент, отказавшийся от ответа или показавший на экзамене значительные пробелы в знаниях по дисциплине, или пользовавшийся «шпаргалкой».

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
ЛП.1	Бурлачук Л. Ф.	Психодиагностика: [учебник для вузов]	Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2011	
ЛП.2	Глуханюк Н. С., Щипанова Д. Е.	Психодиагностика: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2011	
ЛП.3	Костяк Т. В., Авдулова Т. П., Григорович Л. А., Кобазева Ю. А., Изотова Е. И.	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2013	



### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Никандров	Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психологического тренинга: Учебное пособие	Санкт-Петербург : Речь, 2003	
Л2.2	Макшанов С. И., Сидоренко Е. В., Хрящева Н. Ю.	Психогимнастика в тренинге: Каталог	Санкт-Петербург : Речь, 2002	
Л2.3	Суховершина Ю. В., Тихомирова Е. П., Скоромная Ю. Е.	Тренинг коммуникативной компетенции	Москва : Академический Проект, 2006	

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> .
Э2	2. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> .

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

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

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лабораторного 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 (рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя, классная доска, компьютер, имеющий доступ к сети Интернет, с установленным ПО, мультимедийный проектор и экран).

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

В случае применения при изучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обучающемуся необходимо иметь доступ к компьютеру, ноутбуку, планшету, смартфону с программным обеспечением, позволяющим воспроизводить видеофайлы, аудиофайлы, презентации, просматривать изображения различных форматов, создавать текстовые файлы в формате Word, Powerpoint.

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

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

На лабораторных важных является активная включенность студента в ситуацию исследования как в качестве психолога, так и в клиентской позиции.

Другим 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 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 приступать к выполнению задания (составление конспекта, заполнение таблицы, подготовка сообщения на семинарском занятии 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.

В случае применения при обучении электронного обучения, дистанционных технологий общения обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени: онлайн-занятия в ИС Microsoft Teams, в том числе при помощи платформы для видеоконференцсвязи Zoom, отложенного времени: система дистанционного обучения



Moodle, электронная почта и др.

Определенную часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Обучающиеся имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и мессенджеров.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

## **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.