

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 27.05.2026 09:16:27 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b87323237	Рабочая программа дисциплины "Основы социально-психологического тренинга" по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

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

**Основы социально-психологического тренинга**

Направление подготовки (специальность)

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование и коучинг

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

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: К.М.02.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Изучение дисциплины основывается на знаниях, полученных при изучении курсов:

Социальная психология

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

Усвоенные знания по предмету лежат в основе изучения дисциплин:

Детская подростковая психотерапия

Психодиагностика

Психологическое консультирование

Клиническая психология

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

#### УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

##### Знать:

Социальные роли в команде

##### Уметь:

осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

##### Владеть:

Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

#### ПК-2: Способность к реализации психологических технологий, коуч-сессий, ориентированных на личностный рост работников органов и организаций социальной сферы

##### Знать:

Основные психологические техники, коуч-сессий, ориентированных на личностный рост работников органов и организаций социальной сферы

##### Уметь:

Реализовывать психологические техники, коуч-сессий, ориентированных на личностный рост работников органов и организаций социальной сферы

##### Владеть:

Способность к реализации психологических технологий, коуч-сессий, ориентированных на личностный рост работников органов и организаций социальной сферы

#### ОПК-8: Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

##### Знать:

свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры



Рабочая программа дисциплины "Основы социально-психологического тренинга" по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 "Психология" направленности (профилю) Психологическое консультирование и коучинг ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

**Уметь:**

выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

**Владеть:**

Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

**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	Виды контроля в семестрах: зачеты 5, 6
в том числе :	
аудиторные занятия : 104	
самостоятельная работа : 39,6	
: контактная работа: 104,4 ИКР: 0,4	

**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 /Лаб/	6	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.2	Психологический тренинг как метод воздействия /Ср/	6	2,5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.3	Этапы психологического тренинга и классическая модель развития малой группы /Лаб/	6	12	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.4	Методические средства социально-психологического тренинга /Лаб/	6	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2



1.5	Методические средства социально-психологического тренинга /Ср/	6	1,8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.6	Принципы работы тренера на разных этапах тренинга /Лаб/	6	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.7	Принципы работы тренера на разных этапах тренинга /Ср/	6	9,5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Требования к ведущему тренинговых групп /Лаб/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.9	Требования к ведущему тренинговых групп /Ср/	6	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.10	Реализация общественного проекта /Лаб/	5	27	Л1.1 Л1.2Л2.2
1.11	Социальное проектирование /Лаб/	5	27	Л1.1 Л1.2Л2.2
1.12	/ИКР/	5	0,2	
1.13	/ИКР/	6	0,2	
1.14	Самостоятельное проектирование /Ср/	5	17,8	

## 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:

Формулировка вопроса

Варианты ответов

Распределите принципы тренинга по группам:

1. Принципы создания среды тренинга поведения

а)Субъект-субъектное общение и Объективация

2. Принципы поведения участников тренинга состава при комплектовании группы

б)Требование гомогенности и гетерогенности

3. Организационные принципы содержанию

с)Соответствие заявленных целей тренинга его

4. Этические принципы

д)Реалистичность и избыточность

Распределите техники тренинга по группам (пример ответа а – 1,2; б – 3,4...):

а) Представление информации

б) Создание реальной среды

с) Имитационные техники

Техники тренинга:

1. Задания с физическими рисками, выполнение заданий с незнакомыми людьми

2. Ролевые игры, деловые игры, мозговой штурм

3. Мини-лекции, видеолекции, систематизированные обзоры

4. Психодрама, визуализация, психогимнастика

5. Кратковременные ротации, работа с реальной документацией

6. Модерация, рисуночные методики, дискуссия

Задание 2:



Заполнить таблицу:

	Показатель	Характеристика
1	Функции тренинга	
2	Принципы работы в тренинговой группе	
3	Организационные аспекты группового тренинга	
4	Основные типы и виды тренинга	
5	Требования к критериям эффективности тренинга по М.Блам и Д.Нэйлор	

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

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.

Описание ситуации:

Вы – психолог, бизнес-тренер. К вам обратилась организация «Меркурий-трейд», в лице сотрудника отдела кадров, с просьбой провести тренинг командообразования. Известно, что тренинг предназначен для менеджеров по продажам продукции компании. Менеджеры по продажам осуществляют продажи в индивидуальном режиме. Последнее время замечена более высокая, чем обычно, текучка кадров.

Задания.

1. Выясните всё, что нужно, чтоб подготовить программу тренинга.
2. Составьте план работы с данной организацией. Обоснуйте свои действия.
3. Составьте список обязательных вопросов для встречи.

Критерии оценивания:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия.

соответствующие поставленной задаче.

-оценка «не зачтено» «бытовым» языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

Ролевая игра. «Переговоры»

Целью ролевой игры является оценка сформированности навыков межличностного взаимодействия и налаживание контактов с организациями: умения давать обратную связь, умение составлять диагностическое интервью, знание основных критериев, необходимых для эффективного сотрудничества.

Игра строится по принципу создания ситуации сотрудничества, когда для достижения цели необходимо получение определенной информации.

Количество участников (2-3 человека).

Остальные занимают роль наблюдателей.

Ход игры. Перед началом игры распределяются роли «тренера» и «заказчика». Каждый игрок получает инструкции и приступает к их выполнению. Игра считается законченной, когда достигнуты поставленные перед участниками



задачи. После этого проводится обсуждение хода игры, особенностей взаимодействия, полнота полученной информации, готовность к дальнейшему сотрудничеству.

Критерии и шкала оценивания.

Участники игры получают оценку «зачтено», если включаются в игру и стремятся достигнуть поставленной цели. Отметка «не зачтено» ставится в случае, если студент не принимал участие в игре (отсутствовал или сознательно отказывался от участия). В таком случае пропуск ролевой игры «отрабатывается» в установленном порядке.

Практическое задание.

Подготовить и провести отдельное тренинговое упражнение.

А. Содержание задания.

Целью практического задания является получение студентом опыта ведения группы, оценка умения спланировать в соответствии с целями и задачами тренинговое упражнение, подобрать или сконструировать такое задание, которое будет отвечать поставленным требованиям.

- 1) Подготовить и провести упражнение, направленное на презентацию участников
- 2) Подготовить и провести упражнение, направленное на снятие напряжения («ледокол»)
- 3) Подготовить и провести упражнение, направленное на повышение энергии в группе
- 4) Подготовить и провести игру, моделирующую конфликт
- 5) Подготовить и провести групповую дискуссию на заданную тему
- 6) Подготовить и провести обсуждение случая из практики на заданную тему
- 7) Подготовить и провести дебрифинг упражнения невербальными методами.

Б. Критерии оценки

Оценивается по двухбалльной шкале: зачтено – не зачтено.

«Зачтено»

ставится поставленной перед собой цели, он способен объяснить цель, планируемый результат и выбранный способ достижения цели.

«Не зачтено» ставится при отказе студента от выполнения задания или неспособности объяснить цель, планируемый результат и выбранный способ достижения цели.

#### 6.4. Критерии оценивания

Зачтено - Точное и прочное знание и понимание материала в заданном объеме. Возможны некоторые неточности. Студент способен самостоятельно рассуждать, делать умозаключения, основанные на анализе пройденного материала.

Не зачтено -Студент материалом не владеет, знания поверхностные, отрывочные, несистематизированные. Студент не понимает учебный материал, 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
ЛП.1	Марасанов Г. И.	Социально-психологический тренинг: практическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86238">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86238</a> )	Москва : Когито-Центр, 2001	ЭБС
ЛП.2	Бурлачук Л. Ф.	Психодиагностика: [учебник для вузов]	Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2011	
ЛП.3	Глуханюк Н. С., Щипанова Д. Е.	Психодиагностика: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2011	
ЛП.4	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	
ЛП.5	Левкин В. Е.	Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450202">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450202</a> )	Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2016	ЭБС



### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Никандров	Антитренинг, или Контурсы 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

Adobe Reader

LMS Moodle

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

## 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 «Психологический тренинг» осуществляется на лабораторных занятиях и в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов.

На лабораторных занятиях является активной включенностью 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 приступить 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.