



## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии

УТВЕРЖДАЮ



Декан факультета психологии,  
доцент Конопак И.А.  
«26» марта 2026 г.

### Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.О.22. Основы психологического тренинга

Направление подготовки 37.03.01 Психология.

Направленность (профиль) подготовки Психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Согласовано с УМК факультета психологии

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 5 от «26» марта 2026 г.

Протокол № 9 от «11» марта 2026 г.

Председатель И.А. Конопак

Зав. кафедрой А.В. Глазков

Иркутск 2026 г.

## Содержание

	стр.
I. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	3
IV. Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	7
4.3. Содержание учебного материала	9
4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	10
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	10
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	10
4.5. Примерная тематика курсовых работ	10
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	11
- перечень литературы	11
- список авторских методических разработок	11
- базы данных, поисково-справочные и информационные системы	11
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):	12
6.1. Учебно-лабораторное оборудование:	12
6.2. Программное обеспечение	14
6.3. Технические и электронные средства обучения:	15
VII. Образовательные технологии	16
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	16

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цели: теоретическая и практико-ориентированная подготовка студента к профессиональной психологической деятельности в сфере группового взаимодействия и технологий психологического тренинга.

Задачи:

1. Знает основные направления тренинговой работы, ориентируется в основных методах и принципах организации и проведения психологического тренинга.
2. Формирование у студента готовности к проведению психологического тренинга, с учетом профессиональных компетенций и этических норм работы психолога в прикладных условиях;
3. Формирование у студента готовности к проведению психологического тренинга диагностической и оптимизационной направленности.

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Б1.О.22. Основы психологического тренинга» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: психология социального взаимодействия, самоорганизации и саморазвития, общая психология, социальная психология.

2.3. Данную учебную дисциплину дополняет параллельное освоение дисциплины: теория и практика коррекционной работы с детьми и подростками. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: основы психологической супервизии,

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки - 37.03.01 Психология.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
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 образования.	<b>ИДК</b> опк4.1 Понимает специфику организации и проведения психологической консультации	<b>Знает</b> основные направления тренинговой работы, методы социально-психологического воздействия, компетентно ориентируется в основных методах и принципах организации и проведения психологического тренинга.
	<b>ИДК</b> опк4.2 Демонстрирует понимание особенностей построения психотерапевтической работы	<b>Умеет</b> осуществлять подготовку общей схемы проведения психологического тренинга, выбирать

	<p><b>ИДК</b> <small>ОПК4.3</small>  Осуществляет социально-психологическое и педагогическое сопровождение инклюзивного образования</p>	<p>конкретные методические процедуры психологического тренинга с учетом профессиональных компетенций и этических норм работы психолога в прикладных условиях;</p>
	<p><b>ИДК</b> <small>ОПК4.4</small>  Выбирает и осуществляет методы и формы проведения психологического тренинга</p>	<p><b>Владеет</b> средствами психологического анализа различных форм поведения, с выходом на определение специфики проблем, характерных для личностной сферы, и конкретными методами и формами проведения психологического тренинга диагностической и оптимизационной направленности.</p>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, 8 часов на зачет. Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 0 часов. Из них 6 часов – практическая подготовка. Форма промежуточной аттестации: зачет.

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	7	16		1	1	2	12	Тест
2	Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.	7	3,5		0,5	1	2		Тест
3	Тема 3. Характеристики личности группового тренера.	7	3,5		0,5	1	2		Тест
4	Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.	7	5		1	2	2		Тест
5	Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.	7	2,5		0,5	1	1		Тест
6	Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.	7	24,5	4	0,5	2	2	20	Тест
7	Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важнейшая составляющая тренинга.	7	5	2	1	2	2		Тест
8	Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.	7	5		1	2	2		Тест
Итого часов			<b>72</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	Зачет (+8)

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	Реферат	В течение семестра	12	Реферат	Все основные и дополнительные источники из списка настоящей РПД
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)				<b>12</b>		

### **4.3. Содержание учебного материала**

#### **Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.**

Понятие психологического тренинга. Цели и задачи социально-психологического тренинга. Активные методы обучения в советской практике: традиции и развитие идей. Разновидности тренинговых групп и их характеристики. Классификация психологических тренингов по принадлежности к ведущим теоретическим школам современной психологии: бихевиористской, психоаналитической, гуманистической ориентации и др. Классификация по основной методологической ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг. Классификация по прикладным целям проведения тренинга, содержанию социального заказа на его организацию: тренинги самосовершенствования и обучающие тренинги. Группы личностного роста. Группы навыков или умений. Мотивирующие тренинги. Т группы или группы исследования межличностных отношений. Тренинги развития чувствительности. Группы телесной психотерапии. Группы творческого самовыражения средствами искусства. Тренинги развития организаторских навыков и лидерства. Тренинги сплоченности для создания коллектива или команды. Гештальт – группы. Группы встреч. Тренинг жизненных умений. Тренинг решения личностных проблем. Тренинг рационального самопознания и саморазвития. Тренинг самоактуализации. Тренинг свободного самоопределения группы. История развития группового обучения в России.

#### **Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.**

Администрирование группы и группоцентрированные подходы к групповым занятиям. Групповая динамика. Цели группы. Нормы группы. Структура группы и проблемы лидерства. Сплочённость группы. Стадии развития групп (знакомство, агрессия, работоспособность, распад и заземление). Управление группой в процессе тренинга. Технологии работы и управления групповой динамикой в рамках основных психологических и психотерапевтических подходов современности. Психоаналитический подход, экзистенциально - гуманистический подход, поведенческий подход. Группы интрапсихического направления и поведенческие группы. Тренинги без ведущего. Проблема концептуализации технологий. Модели развития группы

#### **Тема 3. Характеристики личности группового тренера.**

Профессиональная подготовка тренера: теоретическая и практическая. Характеристики личности группового тренера. Роль и функции ведущего тренинг: руководящая, аналитическая, экспертная, посредническая. Предмет работы ведущего: работа с группой, работа с личностью. Стили проведения тренинговых занятий: свободное ведение, тематическое, программное. Совместное проведение группы.

#### **Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.**

Теоретический, методический и рефлексивный этапы подготовки к социально – психологическому тренингу. Принципы подготовки тренинга: принцип поэтапности развития группы и преемственности. Выбор темы социально – психологического тренинга. Понятие о запросе и проблеме. Концепция и выбор подхода для тренинга. Программа тренинга и планирование подготовки. Модели подготовки тренинга. Алгоритмы подготовки тренинга. Этапы подготовки тренинга: дотренинговая диагностика потребности

в обучении и участии; формулирование целей тренинга; формулировка названий тематических блоков; формулирование результатов; наполнение программы заданиями и активностями. Адаптация авторских материалов тренингов.

#### **Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.**

Принципы организации и работы тренинговой группы. Принципы организации. Численность членов группы. Возрастной состав. Половой состав участников группы. Образование и интеллект участников. Профессиональный состав. Национальность участников. Противопоказания. Требования к комплектованию групп. Основные операции, обеспечивающие управление групповыми процессами. Понятие обратной связи и принципы её предоставления в процессе групповой работы. Временные и пространственные рамки социально-психологического тренинга. Временные рамки отдельного занятия и программы тренинга в целом. Пространственное расположение участников тренинга. Техники, используемые на начальном этапе реализации программы тренинга (процедура знакомства участников, снятие напряжения, мотивирование участников на дальнейшую работу и т.д.). Закономерности обучения разных возрастных групп.

#### **Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.**

Логика построения тренинговой программы. Правила и принципы участия в СПТ, Принцип добровольного участия. Принцип организации постоянной самодиагностики. Принцип гетерогенности. Принцип постоянного состава группы. Стратегии подачи материала. Принцип постоянной обратной связи. Принцип оптимизации развития. Нормы и Игрыприветствия. Игры на повышение сплочённости. Игры с применением музыки. Игры, несущие социометрическую нагрузку. Игры на снятие агрессии. Игры, приводящиеся в конце занятия. Ситуационные упражнения. Теоретическое обоснование выбранной темы тренинга. Принцип поэтапности. Этапы тренинга. Комплектование групп. Цели и задачи тренинга. Выбор адекватных методов. Правила групповой работы (добровольность, активность, персонификация высказываний, конфиденциальность и т.д.). Создание и использование кейс- метода в тренинге.

#### **Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важнейшая составляющая тренинга.**

Понятие об обратной связи. Правила коммуникации между участниками тренинга. Содержательные и формальные характеристики обратной связи. Безоценочная обратная связь и схема ее предоставления в тренинге. Виды «обратной связи» и способы ее осуществления в группе. Правила и схема конструктивной «обратной связи». Условия предоставления эффективной обратной связи. Вербальные и невербальные сигналы участников.

#### **Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.**

Проблема типичного эффекта тренинга. Проблема негативного эффекта тренинга. Непосредственные и отсроченные результаты тренинга. Внешние и субъективные критерия участия в тренинге. Соотнесение тренингового пространства и «полевых условий», заземление идей и настроений участников тренинга. Завершающий этап социально-психологического тренинга. Подведение итогов, обсуждение результатов. Выход из

ситуации «здесь и теперь». Уровни оценки эффективности социально-психологического тренинга. Создание анкет и экспертных листов для оценки результатов тренинга. Послетренинговое сопровождение участников.

#### 4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции и индикаторы
			Всего часов	практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	1		Доклад	ОПК-4 ИДК ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК 4.3 ОПК 4.4
2	2	Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.	1		Практическое задание	
	3	Тема 3. Характеристики личности группового тренера.	1		Круглый стол	
3	4	Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.	2		Практическое задание	
	5	Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.	1		Практическое задание	
4	6	Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.	2	4	Практическое задание	
5	7	Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важная составляющая тренинга.	2	2	Практическое задание	
6	8	Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.	2		Диагностика	
		Всего:	12	20		

#### 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	Реферат	<b>ОПК-4</b>	ИДК ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК 4.3 ОПК 4.4

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

##### Рекомендации к реферату:

1. Титульный лист

## 2. Оглавление

3. **Введение.** В данном разделе обосновывается актуальность проблема, которая выбрана студентом для рассмотрения. Формулируется цель реферата, задачи, которые ставит автор. Объем введения обычно составляет одну страницу.

4. **Основная часть.** Данный раздел занимает основной объем реферата. В нем последовательно раскрывается выбранная тема.

5. **Заключение.** В данном разделе автор подводит итог проделанной работы, приводит собственные выводы, основанные на представленном в реферате анализе литературных источников. Выводы должны иметь краткую и четкую формулировку. Объем заключения обычно составляет одну страницу.

6. **Список литературы.** В списке литературы приводятся только те литературные источники, на которые есть ссылка в тексте реферата. Для подготовки реферата возможно использование учебной литературы (учебников, учебных и учебно- методических пособий), а также монографий и журнальных статей. Необходимое число литературных источников зависит от специфики тематики, выбранной студентом для реферирования. Однако в среднем список литературы должен составлять не менее 5-6 источников.

Объем реферата составляет 10-15 страниц (включая титульный лист, оглавление и список литературы). Реферат имеет определенную структуру, включающую перечисленные ниже разделы (каждый из разделов должен начинаться с новой страницы):

Данный вид работы выполняется студентом индивидуально и организуется в соответствии со следующими этапами:

1. Студент знакомится с информацией о том, что представляет собой реферат по теме.
2. Студенту предлагается список тем для реферата, общий план и соответствующие требования по содержанию, объему и количеству используемой литературы.
3. Студенту даются задания знакомства с предлагаемой по теме литературой, самостоятельного поиска дополнительной литературы по выбранной теме, предлагаются рекомендации по интернет-поиску источников.
4. Совместно с преподавателем осуществляется конечный отбор источников для реферата.
5. Студент согласовывает график выполнения реферата.
6. Задание на доработку текста реферата при необходимости и его оценка.

Технические требования к написанию реферата: напечатанный текст, шрифт 14, интервал – 1,5, объем – 10-15 листов формата А4.

Примерная тематика рефератов

- 1) Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.
- 2) История развития групповых методов практической психологии.
- 3) Понятие групповой сплоченности. Факторы, влияющие на сплоченность в группе.
- 4) Интерактивные игры как средство групповой психологической работы.
- 5) Виды психологических тренингов. Критерии классификации
- 6) Характеристика личности группового тренера. Подготовка ведущих тренинговых групп.
- 7) Диагностика и коррекция тревожности методами социально-психологического тренинга.
- 8) Игра как средство психокоррекции.
- 9) Психокоррекция страхов средствами социально-психологического тренинга.
- 10) Психокоррекционное воздействие сказок в рамках социально-психологического тренинга.
- 11) Основные направления психокоррекции агрессивности средствами социально-психологического тренинга.
- 12) Этика тренера.
- 13) Коммуникативная компетентность в деловом взаимодействии.

- 14) Компетентность в интимно-личностном общении.
  - 15) Деловое совещание.
  - 16) Деловые переговоры.
  - 17) Телефонные переговоры.
  - 18) Публичное выступление.
  - 19) Уверенное поведение.
  - 20) Командообразование.
  - 21) Самопрезентация.
  - 22) Групповая дискуссия в социально-психологическом тренинге.
- 23) Психологический тренинг как метод разрешения конфликтов.

## 7. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)

Курсовые работы не предусмотрены

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

### а) перечень литературы

1. Болотова А. К., Мартынова А. В. Прикладная психология в бизнес-организациях: методы фасилитации. - Москва: ВШЭ, 2013 г.— 320 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-7598-0987-6. Режим доступа ЭБС «Айсбук». – доступ не ограничен.
2. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга [Текст] / В. Г. Пузиков. - СПб. : Речь, 2010. - 213 с. – 15 экз.
1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. СПб.: Питер Ком, 2004

### б) периодические издания

перечень печатных журналов

№	Наименование журналов:	Период. /полуг.	2018г.	2019 г.	2020 г.	2021	2022	2023
1	Вестник образования России	12	24	24	24	24	-	-
2	Вопросы образования	2	4	4	4	4	-	-
3	Вопросы психологии	3	6	6	6	6	-	-
4	Воспитание школьников	4	8	8	8	8	8	8
5	Высшее образование в России	6	11	12	12	12	-	-
6	Высшее образование сегодня	6	12	12	12	12	12	12
7	Гуманитарные науки в Сибири	4	4	4	4	4	-	-
8	Детский сад: теория и практика	6	12	---	---	-	-	-
9	Дошкольное воспитание	6	12	12	12	12	12	12
10	Начальная школа	6	12	12	12	12	-	-
11	Открытое и дистанционное образование	2	4	4	---	-	-	-
12	Педагогика	5/6	10	10	12	12	-	-
13	Психологический журнал	3	6	6	---	-	-	-

14	Сибирский психологический журнал	2	4	4	4	4	4	-	-
----	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

перечень электронных журналов

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год									
		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
1	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
2	Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
3	Психологический журнал	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Психология обучения	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№	Перечень
1	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> - крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций;
2	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	<a href="https://isu.bibliotech.ru/">https://isu.bibliotech.ru/</a> ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руcont» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	<a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	<a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a> – сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов
8	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> -Федеральный образовательный портал
9	<a href="https://www.koob.ru/">https://www.koob.ru/</a> – электронная библиотека психологической литературы
10	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа.	<p>Аудитория оборудована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специализированной учебной мебелью на 69 посадочных мест;</li> <li>Доска настенная магнитно-меловая, одноэлементная – 1 шт.</li> <li>Стол-кафедра – 1 шт.</li> <li>Стол преподавателя,- 1 шт.; стул -1 шт.</li> <li>- Техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине:</li> <li>- стационарный ПК – 1 шт.</li> <li>- проектор Epson EB-X10,</li> <li>- экран Digis ,</li> <li>- колонки Sven.</li> <li>- Учебно-наглядными пособиями:</li> </ul> <p>Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме РПД дисциплины.</p>
--	--

	- Программным обеспечением: Офисный пакет Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине MicrosoftPowerPoint).
Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.	Аудитория оборудована: - Специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест; Стол преподавателя- 1 шт.; стул -2 шт. - Техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: ПК – 20 шт, с неограниченным доступом к сети Интернет, 1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ - Программным обеспечением: Офисный пакет приложений Microsoft Office.

### 6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Не используется

### 6.2. Программное обеспечение:

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подробная информация размещена на сайте ИГУ).

№ п/п	Наименование
1.	Антиплагиат.ВУЗ
2.	Adobe Reader DC 2019.008.20071
3.	Видео конференц система bbb.isu.ru BigBlueButtom
4.	Google Chrome
5.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian
6.	Mozilla Firefox
7.	Java 8
8.	OpenOffice 4.1.3
9.	PDF24Creator 8.0.2
10.	Skype 7.30.0
11.	VLC Player 2.2.4
12.	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.
13.	7zip

### 6.3. Технические и электронные средства:

Мультимедийные средства и другая техника для презентаций учебного материала, компьютеризированные методы психодиагностики (разработанные программные продукты – методики тестирования и обработки результатов), слайды, фрагменты учебных фильмов, современные лицензионные компьютерные статистические системы для анализа данных и обработки результатов эмпирических исследований.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дисциплина «Основы психологического тренинга» предполагает использование проблемных лекций с электронной презентацией материалов, обсуждения конкретных ситуаций, техники «мозгового штурма», лабораторных занятий, решения психологических

задач. В освоении следующих тем дисциплины применены технология проблемного обучения, исследовательский метод обучения, игровой метод обучения.

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	Семинар	Доклад/ Исследовательский метод.	1
2	Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.	Семинар	Контрольная работа / Исследовательский метод	1
3	Тема 3. Характеристики личности группового тренера.	Практическое	Групповая дискуссия / аналитический метод	1
4	Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.	Практическое	Проект / метод проблемного обучения	2
5	Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.	Практическое	Проект / метод моделирования	1
6	Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.	Практическое	Игры/ игровой метод, метод моделирования	2
7	Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важная составляющая тренинга.	Практическое	Игры/исследовательский и аналитический метод	2
8	Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.	Семинар	Диагностика/ аналитический метод	2
Итого часов				12

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для входного контроля

#### Образец теста для входного контроля

1. Сущность человека определяется формулой стимул-реакция в психологическом направлении:

- А) психоаналитическое;
- Б) бихевиористическое;
- В) гуманистическое.

2. Психодиагностические методы относятся к группе методов:

- А) организационные;
- Б) эмпирические;
- В) интерпретационные.

3. Методы исследования в политической психологии масс:

- А) глубинные психологические интервью, контент-анализ;
- Б) социометрические опросы, групповая оценка личности;
- В) наблюдение, массовые опросы, фокус-группы.

4. Человек рождается:

- А) социальным индивидом
- Б) индивидуальностью
- В) биологическим индивидом
- Г) личностью

5. К какой группе неосознаваемых явлений относится установка:

- А) бессознательных механизмов  
 Б) бессознательных побудителей  
 В) надсознательных процессов
6. Укажите методы исследования, которые соответствуют группе интерпретационных:  
 А) корреляционные  
 Б) психодиагностические  
 В) генетические  
 Г) методы опроса, наблюдения  
 Д) лонгитюдный  
 Е) сравнительный  
 Ж) эксперимент
7. Предметом наблюдения в процессе психодиагностического исследования являются:  
 А) интериоризированные компоненты деятельности;  
 Б) экстериоризированные действия;  
 В) эмоции;  
 Г) мотивация.
8. Структура интервью не включает в себя один из ниже приведенных блоков:  
 А) сбор анамнестических данных;  
 Б) вводная часть;  
 В) основная часть;  
 Г) заключительная часть.
9. Первую классификацию типов личности предложил:  
 А) Г. Айзенк;  
 Б) Э. Кречмер;  
 В) Теофраст;  
 Г) Аристотель.
10. Социальные связи и отношения составляют основу формирования человека как:  
 А) личности;  
 Б) индивида;  
 В) индивидуальности.

## 1.2. Оценочные материалы для текущего контроля

Индекс формируемой компетенции	Реализуемые примеры оценочных средств
ПК-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическое задание: групповая дискуссия на тему «Личность тренера», пути совершенствования.</li> <li>2. Практическое задание: провести анализ потребности в тренинге в рамках любой организации (на выбор): выявить факторы, влияющие на потребность в тренинге. персонале. Форма отчета: заполнение бланка заявки потребности в тренинге.</li> <li>3. Практическое задание: составите программу тренинга для командообразования коллектива в подгруппах 3-4 человека (каждая группа берёт свой возрастной этап).</li> <li>4. Практическое задание: подбираем упражнения на знакомство и психоразминки, проводим в тренинговом зале и анализируем их пригодность к вашей возрастной группе.</li> <li>5. Практическое задание: подбираем упражнения на стадию работоспособности и завершение, проводим в тренинговом зале</li> </ol>

	и анализируем их пригодность к вашей возрастной группе. 6. Практическое задание: групповая дискуссия на тему «Феномен обратной связи в тренинге».
--	--

Общие требования к системе оценивания практических занятий.

1. Все занятия проводятся с учетом ознакомления с лекционным материалом и теоретическими источниками по выбранной проблематике.
2. Поощряется принцип активного участия, и творческого подхода к заданию.
3. Соответствие собственной позиции (умение аргументированно отстоять) и теории.
4. Проработка обратной связи (возможности высказать своё состояние), без ущерба для итоговой оценки.
5. Развитие навыков социальной перцепции, для самосовершенствования «личности тренера» (эмпатия, идентификация, рефлексия).

### 8.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Примерный тест

#### «Основы психологического тренинга»

1. Основоположник Т-групп:

~ Курт Левин

~ Джекоб Леви Морено

~ К. Роджерс и Уильям Шутц

~ Эрик Берн

2. В рамках тренинга используется:

~ групповая психокоррекция

~ групповая психотерапия

~ активные методы обучения

~ всё выше перечисленное

3. Одна из характерных особенностей в этом теоретическом направлении — максимально недирективный стиль управления группой:

~ Группы тренинга (Т-группы)

~ Психодраматический подход

~ Гуманистическое направление.

~ Транзактный анализ в группах

4 В рамках какого подхода с клиентам дают домашние задания:

~ Группы тренинга (Т-группы)

~ Психодраматический подход

~ Гуманистическое направление.

~ Транзактный анализ в группах

5.Оптимальное количество участников в группе:

~ 10

~ 12

~ 14

~ 16

6. Какие стадии развития группа (знакомая между собой) пройдет в процессе психологического тренинга:

знакомство, агрессия, работоспособности, умирания  
подготовки, активного действия, завершения  
знакомство, работоспособности, умирания  
нет правильного ответа

7. Какие структурные элементы не нужны в психологического тренинге:

актуальность  
цель и задачи  
правила группы  
методологическое обоснование

8. Сопутствующие задачи психологического тренинга:

развитие навыков коммуникации  
развитие навыков общения  
развитие личностных навыков  
навыки разрешения межличностных конфликтов

9. Для отслеживания эффективности проведения психологического тренинга, нужно ориентироваться:

собственное мнение  
отзывы участников тренинга  
результаты психодиагностики  
нет необходимости отслеживать результат

10. В понятие групповой динамики входят основные элементы:

цели, нормы, структура, проблема лидерства, сплоченность, фазы развития группы.  
нормы, структура, проблема лидерства, сплоченность, фазы развития группы, обратная связь.  
актуальность, цель, задачи, правила, завершение  
правила группы, цель, методологическое обоснование, стадии развития группы.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНЫХ ОТВЕТОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение, предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса,

конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (терминологического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала, либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ**

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие

критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах ( $max=5$  баллов) в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

#### **Суммарные критерии оценивания результатов обучения:**

Итоговый семестровый рейтинг ( $S_{итог}$ )	Академическая оценка
60-69 баллов	«удовлетворительно»
70...85 баллов	«хорошо»
86...100 баллов	«отлично»

#### **Разработчик:**



Ст. преподаватель кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии И.В. Глебец

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры Социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии  
«11» марта 2026 г.

Протокол № 9 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ А.В. Глазков

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*