

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Социально-психологический тренинг**

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Карина Ольга Витальевна		30.05.2019г.
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		30.05.2019г.
Заведующий кафедрой	Карина Ольга Витальевна		30.05.2019г.
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		30.05.2019г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....</b>	<b>5</b>
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>7</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....</b>	<b>17</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>18</b>
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>20</b>

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-3, УК-6.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору обучающихся.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплины «Самоорганизация и саморегуляция личности».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>УК-3</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p><b>4.1_ Б.УК-3.</b> Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды.</p>	<p>Уметь строить отношения с членами академической группы, участвует в обмене информацией, знаниями, опытом; способен просить о помощи и получать помощь.</p>
<p><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><b>У_1.1_Б.УК-6.</b> Умеет анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами <b>У_5.1_Б.УК-6.</b> Проявляя интерес к учебе, может определять для себя направления саморазвития, приобретения новых знаний и навыков, планирует и реализует индивидуальный образовательный маршрут.</p>	<p>Уметь анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами. Проявлять интерес к учебе, определять для себя направления саморазвития, приобретать новые знания и навыки, планировать и реализовывать индивидуальный образовательный маршрут.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Практические занятия	1				6	62	
	Характеристика и особенности тренинговых групп, групповая динамика.					2	10	Доклады
	Знакомство с группой					2	20	Участие в тренинге
	Общение					2	20	Участие в тренинге
	Успешность личности						12	Участие в тренинге
	<b>Промежуточная аттестация</b>							Зачет
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е., 72 часа						

#### Содержание дисциплины

##### **Тема 1-2. Теоретические и методологические основания тренинговых практик.**

Понятие о методах активного социально-психологического обучения. История развития социально-психологического тренинга: Т-группы К. Левина, группы встреч К.Роджерса. Понятие социально-психологического тренинга. Проблемы и трудности в сфере профессионального общения. Цели и задачи СПТ. Основные направления развития СПТ. Сферы применения СПТ.

##### **Тема 3,4,5. Психологический тренинг в свете основных психологических концепций.**

Гештальт-подход. Трансактный анализ в группе. Психодраматический подход. Методы групповой работы в НЛП.

##### **Тема 6,7,8. Классификация видов психологического тренинга.**

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.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология проектной деятельности (реализуется при подготовке студентами проектных работ любого рода).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).

**6. Учебно-методическое обеспечение  
самостоятельной работы студентов.  
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

*6.1.1. Подготовка к практическим занятиям*

**Тема: Характеристика и особенности тренинговых групп, групповая динамика.**

*План:*

1. Понятие учебно-тренировочной группы.
2. Виды учебно-тренировочных групп, их отличия.
3. Структура учебно-тренировочных групп.
4. Групповые нормы (правила) в тренинговой группе.
5. Комплектование группы СПТ: качественные и количественные характеристики (численность, возрастной состав, формальный статус, личностные особенности и т.п.).
6. Понятие групповой динамики.
7. Механизмы групповой динамики.
8. Ролевые позиции в группе.
9. Групповая сплоченность и напряженность.
10. Основные этапы и фазы развития группы в тренинге.
11. Проблема лидерства в тренинговой группе.
12. Эффективность групповой деятельности.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Укажите основные условия и критерии отбора кандидатов в группу тренинга (выберите из перечисленных вариантов).
  - Высокая внушаемость.
  - Серьезные личные переживания и проблемы.
  - Нормальное психическое здоровье.
  - Высокий уровень интеллекта.
  - Наблюдательность.
  - Высокий уровень обучаемости.
  - Интерес к проблемам психологии.
  - Низкий уровень психологической защиты.
  - Кризисная жизненная ситуация.
  - Общительность.
2. Выберите из перечисленных ниже вариантов основные условия, критерии отказа в принятии в группу социально-психологического тренинга.
  - Депрессия, т. е. общая подавленность и пассивность поведения.
  - Низкий уровень саморегуляции, социальной зрелости.
  - Психическая болезнь.
  - Выраженная акцентуация характера.
  - Замедленность психических реакций.
  - Возбудимость (эпилептоидный тип акцентуации по К.Леонгарду).
  - Резкое изменение поведения под влиянием критики.
  - Психопатии.
  - Кризисная жизненная ситуация.
  - Завышенная самооценка, неадекватное стремление к лидерству.



3. Укажите основные преимущества работы в учебно-тренировочной группе, выбрав из перечисленных вариантов.

- В группе работа протекает более активно и интересно.
- Работа в группе подходит почти для всех категорий клиентов.
- Руководителю в группе легче поддерживать свой авторитет.
- В группе легче и быстрее происходит самопознание и самораскрытие.
- Трудности общения в группе повторяют реальные проблемы в отношениях.
- В группе можно перенять опыт других людей.
- В группе человек чувствует себя более свободно, чем в индивидуальной работе с психологом.

3. Составьте тематическую библиографию публикаций за последние пять лет.

### **Тема: Знакомство с группой**

#### **Информация для ведущего:**

**Цель занятия:** создание условий для свободного быстрого знакомства участников, ознакомление с принципами работы группы и выработка групповых ритуалов

#### **Вступительное слово ведущего:**

Большинство людей хотели бы быть успешными и уверенными в себе. Данное состояние, по мнению многих, позволит обрести внутреннюю свободу и гармонию в отношениях с окружающими. С детства каждый из нас усваивает определенный набор житейских знаний и представлений о мире, соблюдение которых позволяет с той или иной степенью успешности адаптироваться в обществе. Но однажды в обычный, самый рядовой из той череды незапоминающихся дней, похожих друг на друга как горох, мы обнаруживаем, что мы не там где счастье и успех и быть может, давно движемся не в том направлении! Что мешает нам исправить свои ошибки и двигаться дальше? Ответ прост: неверные представления о себе самом и других, не реалистичные оценки происходящих событий и как следствие проблемы в постановке и реализации желаемых целей.

Задайте себе вопросы: На каком основании я выбираю друзей, интересные для меня занятия? Действительно ли мне нравится то, что я считаю приятным и необходимым для меня? Почему я говорю, думаю и поступаю так, а не иначе? Если на все эти вопросы ответить искренне, то можно придти к некоторым неожиданным для себя открытиям. Может выясниться, что мнение, которое вы с уверенностью считали своим, было вам кем-то тонко навязано, а вы в силу различных причин не стали его анализировать, приняв как должное. Осознавая собственную значимость и выстраивая личные перспективы человек, знакомится с миром и включается в бесконечную гонку за счастьем.

Так называемый старт, в сложной системе человеческих взаимодействий, представлен смысловым фоном знакомства одного субъекта с другими. Итак, давайте знакомиться!

*Ведущий предлагает избрать ритуал встречи:* группа обсуждает, избирает и выполняет приветственное действие. Одним из предложенных ведущим вариантов может быть следующее, все садятся в круг, берутся за руки и сначала поочередно, а затем хором произносят: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

#### **Содержание занятия**

##### **Вводная часть занятия**

##### **Упражнение «Мое имя»**

*Цель:* знакомство участников группы.

*Процедура проведения.* Все участники располагаются по кругу, и им предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе.

*Вопросы для обсуждения:* Как ты считаешь, почему многие не довольны своим именем? Ты бы хотел, что бы тебя называли полным именем?

##### **Упражнение «Имя – качество»**

*Цель:* знакомство участников группы.

*Вспомогательные материалы:* *небольшой мячик.*

*Процедура проведения.* Один из участников, держа в руке мячик, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно тоже начинается на ту же букву, что и его имя. Например, «Дима – деловой, Марина – миролюбивая». Затем, мяч перекидывается другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Если участник затрудняется назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, ведущему важно вовремя поддержать участника, оказать ему помощь и привлечь для этого других членов группы. После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:* Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

### **Основная часть занятия**

#### **Упражнение «Надписи на футболках»**

*Цель:* развитие умения представлять себя.

*Вспомогательные материалы:* карандаши, листы бумаги.

*Процедура проведения.* При выполнении этого упражнения участники находятся в круге. Ведущий сначала рассказывает о движении хиппи, об их традициях, привычках, отличающих их от других людей. Одна из таких традиций – делать какие-нибудь надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас модно носить значки с надписями и рисунками. Обладатель значка что-то сообщает окружающим его людям о себе. Затем участникам предлагается на бумаге написать девиз или крылатое выражение, отражающее его внутренний мир.

*Вопросы для обсуждения:* С какими надписями значки вы видели? Что могло бы быть написано на вашей футболке, кепке или на вашем значке? О чем говорит сделанная тобой надпись? Как, по вашему мнению, к ней отнесутся сверстники, родители?

#### **Упражнение «По какому признаку»**

*Цель:* осознание общности.

*Процедура проведения.* Один из участников выходит за дверь, группа делится на две подгруппы по какому-либо признаку, например, блондины – брюнетки, в брюках – в юбках. Подгруппы садятся друг напротив друга, вернувшийся участник с помощью нескольких попыток должен угадать, по какому признаку разделилась группа. Упражнение можно повторить несколько раз.

*Вопросы для обсуждения:* Как ты догадался о признаке? Легко ли было выбрать признак для деления группы? К какой группе ты бы хотел себя отнести сам?

#### **Упражнение «Вообрази»**

*Цель:* побудить человека осознать, проанализировать свой внутренний мир и мир другого человека.

*Вспомогательные материалы:* ручки, листы бумаги.

*Процедура проведения.* Каждый пишет ответы на следующие вопросы:

1. Какие три предмета взяли бы с собой на необитаемый остров?
2. Если бы вас колдун превратил в животное, то в какое?
3. Ваша любимая пословица или поговорка?
4. Когда меня хвалят я...

Лист подписывается. Ведущий собирает ответы, перемешивает их и зачитывает. Каждый участник отмечает у себя, как он думает, кто это написал. Затем, когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

*Вопросы для обсуждения:* Легко ли было отвечать на вопросы? Какие вопросы вызвали затруднение? Всех ли отвечавших на вопросы угадал? У кого сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства, способность чувствовать другого человека)?

#### **Упражнение «Заброшенный сад»**

*Цель:* осознание главных целей занятия, релаксация.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам удобно сесть в креслах, закрыть глаза и представить следующее: «Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказались в старом заброшенном саду. Когда – то, это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различать тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, поливаете их, то есть делаете все, что бы вернуть саду прежний вид...»

Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали».

*Вопросы для обсуждения:* Что вы чувствовали, когда представили старый, заброшенный сад? С чем или с кем бы вы его сравнили? Какие ощущения у вас были, когда вы закончили работу в представленном вами саду?

### **Заключительная часть занятия**

#### **Упражнение «Ассоциации с встречей»**

*Цель:* выяснить настрой участников на совместную работу, их ощущение группы.

*Процедура проведения.* Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей и дать небольшое пояснение: почему выбор пал на этот объект. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... кошка, потому что она ласковая и успокаивает своим мурлыканьем. Если бы наша встреча бала деревом, то это была бы ...ива, потому что она своей кроной создает подобие домика, где можно укрыться от дождя (невзгод)».

*Рефлексия занятия:* группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о занятии, отмечают особенно понравившиеся моменты, вносят пожелание в проведение последующих занятий.

### **Тема: Общение**

#### **Информация для ведущего**

*Цель:* развитие коммуникативных способностей, успешного социально – психологического взаимодействия.

#### **Теоретические основы занятия**

Общение обычно проявляется в единстве пяти сторон: межличностной, когнитивной, коммуникативно – информационной, эмотивной и конативной.

Межличностная сторона общения отражает взаимодействие человека с непосредственным окружением: с другими людьми и теми общностями, с которыми он связан своей жизнью.

Когнитивная сторона общения позволяет ответить на вопросы о том, кто собеседник, что он за человек, чего можно от него ожидать, и многие другие вопросы, связанные с познанием партнера.

Коммуникативно – информационная сторона общения представляет собой обмен между людьми различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами и т.д.

Эмотивная сторона общения связана с функционированием эмоций и чувств, настроения в различных контактах партнеров.

Конативная (поведенческая) сторона общения служит целям согласования внутренних и внешних противоречий партнеров.

Функциональный контекст общения достаточно разнообразен:

1) прагматическая функция общения отражает потребность – мотивационные причины взаимодействия человека;

2) функция формирования и развития отражает способность общения оказывать воздействие на партнеров, развивая и совершенствуя их во всех отношениях;

3) функция объединения – разъединения людей, с одной стороны способствует передаче необходимой информации и настраивает на совместную реализацию идей, с другой стороны может стать причиной дифференциации и изоляции личностей в результате общения;

4) функция организации и поддержания отношений служит интересам налаживания и сохранения устойчивых контактов;

5) внутриличностная функция реализуется в общении человека с самим собой (через внутреннюю и внешнюю речь, построенную по типу диалога).

Общение чрезвычайно многогранно. Оно может быть представлено в своем разнообразии по видам:

1) межличностное общение связано с непосредственными контактами людей в группах или парах, постоянных по своему составу участников;

2) массовое общение – это множество непосредственных контактов незнакомых людей, а так же коммуникация, опосредованная различными видами средств массовой информации;

3) межперсональное общение предполагает, что участниками общения являются конкретные личности, обладающими индивидуальными качествами, которые раскрываются по ходу взаимодействия;

4) ролевое общение характеризуется тем, что участники выступают как носители определенных ролей;

5) личностное общение – это обмен неофициальной информацией;

6) деловое общение – это процесс взаимодействия людей, выполняющих совместные обязанности или включенных в одну и те же деятельность;

7) Опосредованное общение – это взаимодействие при помощи дополнительных средств и т.д.

#### ***Вступительное слово ведущего:***

Человек не может быть островом, одиноким и далеким. Ему не достаточно одного себя. В каком то смысле, одиночество это тупиковая станция, пустырь и лишь общение являет собой движение в бесконечность. Наш жизненный путь от рождения до смерти представляет собой осмысленную череду соприкосновений души с окружающим миром. И мир этот будет похож на радуго, если люди как одинокие странники будут рады друг другу и научатся успешно взаимодействовать. А, что для вас значит общаться? Мы получаем информацию, оцениваем себя и других, выстраиваем собственные стратегии поведения, иными словами мы дарим миру себя, что бы вернуться обновленными и не одинокими.

Существуют множество воплощений общения в словах, действиях, эмоциях человека. В сумме своей они дают бесценный пласт информации, которую личность может оптимально использовать для достижения своих целей. Но все ли мы готовы к открытому общению? Подумайте, можно ли каждого из вас назвать общительным человеком? Что представляют собой коммуникативные умения, то есть умения общаться? Человек по природе своей очень органичен. Однако каждый из нас самостоятельно определяет ту меру доверия окружающим людям, которая формирует нашу степень активности и открытости в контактах с другими людьми. Потому качество общения всегда ярко заявляет о степени близости или разобщенности каждого участника взаимодействия.

Таким образом, общение является синонимом жизни, бесценным даром воплощения человеческих желаний. Вступая в данное взаимодействие личность, думает, оценивает, иными словами существует.

### **Содержание занятия**

#### **Вводная часть занятия**

**Ритуал встречи:** группа выполняет приветственное действие. Все садятся в круг, берутся за руки и сначала поочередно, а затем хором произносят: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

**Рефлексия прошлого занятия:** группа садится в круг, и все желающие по очереди рассказывают о своем отношении к предыдущему занятию, возникало ли желание продолжить встречи или пропустить занятие? Почему? С каким настроением пришли на данное занятие?

#### **Упражнение «Поздороваемся»**

*Цель:* обеспечение возможности контакта и взаимодействия.

*Процедура проведения.* Это упражнение нужно делать очень быстро. Сначала все молча ходят по комнате, а потом по сигналу-хлопку ведущего нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Причем «поздороваться» таким способом, который будет назван. Например, глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками». При этом каждый раз следует находить нового партнера.

*Вопросы для обсуждения:* Со всеми ли участниками ты поздоровался? Как было здороваться проще? Что чувствовали, когда здоровались руками, глазами, носами и т.д.? С кем контакт было установить легче, а с кем – сложнее?

#### **Основная часть занятия**

##### **Упражнение «Взгляд»**

*Цель:* углубление процессов самораскрытия, раскрытия другого.

*Вспомогательные материалы:* притча Носсрата Пезешкеяна «Ворона и павлин»  
*Процедура проведения.* Ведущий предлагает поговорить о том, на что мы обращаем внимание при знакомстве с человеком. Всегда ли первое впечатление остается неизменным? После непродолжительной дискуссии участникам рассказывается притча Носсрата Пезешкеяна «Ворона и павлин».

*Вопросы для обсуждения:* Понравилась притча? О чем эта притча? Был ли кто-то свидетелем жизненных ситуаций, которые напоминают эту притчу?

##### **Упражнение «Скульптура недоверие-доверие»**

*Цель:* развитие способности выражения и понимания различных сторон взаимодействия общающихся.

*Процедура проведения.* Выбирается один участник, по желанию, который будет «глиной», из которого другой участник – «скульптор» лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем вызываются другие добровольцы.

*Вопросы для обсуждения:* Какие трудности возникали при подготовке скульптуры? Что в скульптуре говорит нам о недоверии? Что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? (Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого).

##### **Упражнение «Невербальный контакт»**

*Цель:* формирование навыков невербального общения.

*Процедура проведения.* Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все могут пользоваться только невербальными средствами общения. Группа, в отсутствие добровольца должна определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание это делать.

*Вопросы для обсуждения:* Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить, желающего общаться? Какие признаки были определяющими при определении готовности к вступлению в контакт? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось?

##### **Упражнение «Я и мой мир»**

*Цель:* осознание личностью значимых сфер собственного окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

*Вспомогательные материалы:* ручки, листы бумаги.

*Процедура проведения.* Ведущий проводит небольшую беседу о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Разговор ведется о разных уровнях, разной дистанции выстраиваемых отношений с людьми. Есть «Я», вокруг которого находится самое ближайшее окружение. Это семья, близкие друзья. Следующая сфера взаимодействия – приятели, соседи, коллеги, одноклассники, учителя, те люди, взаимодействие с которыми для меня достаточно значимо. Следующий уровень – это те люди, которые не оказывают особого влияния на мою судьбу, обычно мы не знаем их лично. Это продавец в магазине, кондуктор в транспорте, врач, учащиеся школы. Самый дальний уровень – это те люди, о существовании которых мы редко задумываемся, например жители Африки. Затем участникам дается инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя».

*Вопросы для обсуждения:* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К чему из окружения ты обращен на рисунке? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя? Что это для тебя значит?

#### **Заключительная часть занятия**

##### **Упражнение «Гростинка на ветру»**

*Цель:* приобретение опыта взаимного доверия

*Процедура проведения.* Участники встают в круг очень близко друг к другу. Психолог дает следующую *инструкцию:* «Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Участник, находящийся в центре, остается там в течение 1 минуты. Затем другие становятся в центр круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность. В конце упражнения участники делятся своими переживаниями.

*Вопросы для обсуждения:* Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись, со своей задачей вместе?

*Рефлексия занятия:* группа садится в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о занятии, отмечают особенно понравившиеся моменты, вносят пожелание в проведение последующих занятий.

#### **6.1.2. Подготовка докладов**

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов:

- необходимо уяснить для себя тему, которая предложена.
- подобрать необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации);

- тщательно изучить материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок;

- изучить подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения);

- составьте план доклада;

- напишите текст.

Темы докладов:

1. Тренинг личностного роста.
2. Тайм менеджмент.
3. Тренинг родительской компетентности.
4. Тренинг межличностных отношений.
5. Тренинг преодоления конфликтов.
6. Тренинг жизненного сценария.
7. Тренинг личностных экспеткаций.
8. Тренинг преодоления прокрастинации.
9. Тренинг коррекции самооотношения.
10. Тренинг развития самодетерминации.

**Критерии оценивания доклада:**

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрпредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) отражение авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме доклада; б) соответствие содержания теме и плану доклада; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией.

## **6.2. Оценочные средства**

### **для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 20 баллов.

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

2. Самостоятельная работа:

– подготовка доклада – до 20 баллов (Тематику докладов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2)

3. Другие виды учебной деятельности:

– Защита разработанной программы тренинга – от 0 до 30 баллов (Методические рекомендации по подготовке семинарскому занятию см. в разделе 6.1.1).

### **6.3. Оценочные средства**

#### **для промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (портфолио).

Студент разрабатывает программу тренинга, адаптирует ее и защищает на зачете.

#### *Методические материалы для оценивания*

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».



## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	20	20	0	30	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### Лекции

Не предусмотрено.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Опрос, активность на занятии, выполнения задания в течение одного семестра - от 0 до 20 баллов.

#### Самостоятельная работа

Подготовка докладов (от 0 до 20 баллов).

#### Автоматизированное тестирование.

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Защита разработанной программы тренинга – от 0 до 30 баллов.

#### Промежуточная аттестация. Зачет. От 0 до 30 баллов.

При проведении промежуточной аттестации ответ оценивается:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Социально-психологический тренинг» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

50 баллов и более	«зачтено»
меньше 50 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. 1. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. - СПб: Речь, 2004. - 256 с.: 60х90 1/16 ISBN 5-9268-0248-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/529464>
2. Тренинг в организации: Учебное пособие / Невеев А.Б. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 256 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-005660-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/467833>
3. Тренинг в организации: Учебное пособие / А.Б. Невеев. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 256 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-005660-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/319549>
4. Социальная психология: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: ил.; 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0368-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/395969>

## тб) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
  - MicrosoftOfficePublisher – настольная издательская система;
  - MicrosoftOfficeAccess – реляционная система управления базами данных.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### Интернет-ресурсы

**Единая** коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

**Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

**Издательство «Лань»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

**Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями).

Автор – доцент Карина О.В.

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол № 10 от «28» мая 2019 года.