

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты  
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

Института гражданской защиты

В.Ю. Малкин

подпись

2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ТРЕНИНГИ ПО ПРОФИЛЮ»**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Тренинги по профилю» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) «Физическая реабилитация». – 78 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Тренинги по профилю» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021, 19.07.2022).

### СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. биол. наук, доцент Яковлева Е.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» апреля 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой физической реабилитации \_\_\_\_\_ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: «  » \_\_\_\_\_ 2023 г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «30» апреля 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической комиссии института гражданской защиты \_\_\_\_\_ Михайлов Д.В.

© Яковлева Е.В., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – получение студентами знаний и умений, позволяющих формироваться профессиональным и общекультурным компетенциям связанным с коммуникативными навыками; приобретение профессиональных компетенций в проектировании, продвижении и реализации тренингов различной тематики; формирование навыков групповой работы.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- освоение знаний и овладение студентами категориальным аппаратом психологии общения, спецификой и особенностью делового общения в социальной сфере как социально-психологического явления, изучение проблем психологии общения в отечественной и зарубежной науке ее связь с развитием гуманитарных и социальных дисциплин, ознакомление с особенностями межличностного восприятия коммуникации и взаимодействия в общении;
- развитие умений применения на практике современных коммуникативных технологий, методов решения психологических проблем общения, организации его различных форм, коррекции конфликтного общения;
- развитие и совершенствование навыков применения на практике приемов эффективного общения с клиентами социальной работы, работы в трудовых коллективах, с использованием специальных коммуникативных технологий;
- приобретение комплекса знаний и навыков, необходимых для эффективного управления компанией и эффективной деятельности, а также работы в качестве бизнес-тренера;
- изучение важнейших принципов построения и ведения тренингов;
- знакомство с различными видами тренингов, основными техниками и другими составляющими тренинга;
- развитие умений и навыков проведения тренинговых занятий по обучению и развитию персонала, по внесению направленных изменений в деятельность компании;
- формирование профессиональных и личностных качеств, соответствующих современным требованиям к руководителям и специалистам.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Тренинги по профилю» входит в обязательную часть учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются

знания специальной педагогики и психологии, общей теории здоровья, понятийного аппарата адаптивной физической культуры; умения ориентироваться в тенденциях развития адаптивной физической культуры, навыки организации физкультурно-спортивной деятельности в АФК и знание технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Технологии ФОД», «Частные методики адаптивной физической культуры». и служит основой для освоения дисциплин «Частные методики физической реабилитации» и «Комплексная реабилитация больных и инвалидов».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
<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>УК-6.1.</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели.</p> <p><b>УК-6.2.</b> Определяет задачи и траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p> <p><b>УК-6.3.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, в том числе здоровьесбережение.</p>	<p><b>Знать</b> траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; принципы образования в течение всей жизни.</p> <p><b>Уметь</b> определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p><b>Владеть</b> навыками планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда.</p>
<p><b>ПК-2</b> Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического</p>	<p><b>ПК-2.1.</b> Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с</p>	<p><b>Знать</b> методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов</p>

<p>и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способ формулировать задачу реабилитации и мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способ определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей</p>	<p>ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>ПК-2.2.</b> Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>ПК-2.3.</b> Способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей.</p>	<p>нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; методику мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Уметь</b> проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; формулировать задачу реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; осуществлять процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить мониторинг и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Владеть</b> навыками</p>
---	--	--

		<p>проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>
<p><b>ПК-5</b> Способен к разработке и компенсаторной реализации программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.</p>	<p><b>ПК-5.1.</b> Демонстрирует знания физиологических основ компенсаторных механизмов, теории адаптации, дезадаптации и стресса, теории функциональных систем, теории о типовых патологических процессах.</p> <p><b>ПК-5.2.</b> Способен применять методы диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным; способен оценивать анатомо-функциональное состояние организма для разработки индивидуального маршрута реабилитации.</p> <p><b>ПК-5.3.</b> Осуществляет разработку рекомендаций инвалидам и лицам</p>	<p><b>Знать</b> физиологические основы компенсаторных механизмов, теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах; методы диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, методы оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным.</p> <p><b>Уметь</b> формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; применять методы диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, применять методы оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным; оценивать анатомо-</p>

	<p>с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.</p>	<p>функциональное состояние организма для разработки индивидуального маршрута реабилитации; уметь разработать рекомендации инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.</p> <p><b>Владеть</b> опытом создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; владеть опытом разработки рекомендаций инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; владеть навыками компенсаторной реализации программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.</p>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2зач. ед)		72 (2зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	24		8

Лекции	12		4
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	12		4
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-		-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>48</b>		<b>60</b>
Форма аттестации	зачет		зачет

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### Тема 1. 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.

### Тема 2. Характеристика и особенности тренинговых групп.

Понятие учебно-тренировочной группы. Виды учебно-тренировочных групп, их отличия. Структура учебно-тренировочных групп. Групповые нормы (правила) в тренинговой группе. Комплектование группы СПТ: качественные и количественные характеристики (численность, возрастной состав, формальный статус, личностные особенности и т.п.).

### Тема 3. Характеристика и особенности тренинговых процедур.

Процедура знакомства. Работа с ожиданиями. Формирование норм и правил в группе. Инструкции в упражнениях. Завершение процедур. Обсуждение. Организация опроса группы. Проведение дискуссии в группе. Обратная связь в тренинговой группе. Работа с принудительно образованными группами. Работа со зрителями. Ритуалы в группе. Использование видеосъемки и музыки. Паузы в тренинговом занятии. Споры в группах. Завершение тренинга.

### Тема 4. Тренинговые практики.

Дискуссия: общая характеристика, цели, психологические эффекты, условия успешности. Игры: общая характеристика, цели, классификация, психологические эффекты, условия успешности. Анализ конкретных ситуаций. Проективные рисунки. Мозговой штурм. Вербальные и



невербальные техники. Приемы активизации и управления вниманием. Практика использования вопросов. Техники активного слушания.

#### **Тема 5. Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.**

Функции тренера. Стили руководства группой. Характеристика личностных качеств ведущего группы. Подготовка и квалификация ведущих тренинговых групп. Профессиональные навыки тренера. Тренинг тренеров. Возможности измерения результатов тренинга. Критерии результативности тренинга.

#### **Тема 6. Проектирование тренинговых программ.**

Общая характеристика проектной деятельности. Применение проектной деятельности в активном социально-психологическом обучении. Проектный подход в социально-психологическом тренинге. Этапы построения содержательной работы в тренинге. Формы организации тренинговых занятий. Планирование программы тренинга. Особенности подбора упражнений. Конструирование и модификация упражнений.

### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Классификация видов психологического тренинга.	2		1
2.	Характеристика и особенности тренинговых групп.	2		1
3.	Характеристика и особенности тренинговых процедур.	2		1
4.	Тренинговые практики.	2		1
5.	Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.	2		
6.	Проектирование тренинговых программ.	2		
<b>Итого:</b>		<b>12</b>		<b>4</b>

### **4.4. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Классификация видов психологического тренинга.	2		1

2.	Характеристика и особенности тренинговых групп.	2		1
3.	Характеристика и особенности тренинговых процедур.	2		1
4.	Тренинговые практики.	2		1
5.	Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.	2		
6.	Проектирование тренинговых программ.	2		
<b>Итого:</b>		<b>12</b>		<b>4</b>

#### 4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены учебным планом подготовки.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Классификация по основной методологической ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
2.	Характеристика личностных качеств ведущего группы. Подготовка и квалификация ведущих тренинговых групп. Профессиональные навыки тренера. Тренинг тренеров.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
3.	Возможности измерения результатов	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск	3		4

	тренинга. Критерии результативности тренинга.	источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
4.	Групповые нормы (правила) в тренинговой группе. Комплектование группы СПТ: качественные и количественные характеристики (численность, возрастной состав, формальный статус, личностные особенности и т.п.).	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
5.	Процедура знакомства. Работа с ожиданиями. Фор мирование норм и правил в группе. Инструкции в упражнениях. Исп ользование видеосъемки и музыки. Паузы в тренинговом занятии. Споры в группах.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
6.	Завершение тренинга. Завершение процедур. Обсужд ение. Организация опроса	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на	3		4

	<p>группы. Проведение дискуссии в группе. Обратная связь в тренинговой группе. Работа с принудительно образованными группами. Работа со зрителями. Ритуалы в группе.</p>	<p>представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>			
7.	<p>Понятие учебно-тренинговочной группы. Виды учебно-тренинговочных групп, их отличия. Структура учебно-тренинговочных групп.</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	3		4
8.	<p>Игры: общая характеристика, цели, классификация, психологические эффекты, условия успешности. Анализ конкретных ситуаций. Проективные рисунки. Мозговой штурм. Вербальные и невербальные техники. Приемы активизации и управления вниманием. Практика использования вопросов. Техники активного</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.</p>	3		4

	слушания.				
9.	Дискуссия: общая характеристика, цели, психологические эффекты, условия успешности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
10.	Общая характеристика проектной деятельности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
11.	Применение проектной деятельности в активном социально-психологическом обучении.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
12.	Проектный подход в социально-психологическом тренинге.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
13	Этапы построения	Подготовка к	3		2

.	содержательной работы в тренинге.	практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
14	Формы организации тренинговых занятий.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
15	Планирование программы тренинга. Особенности подбора.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
16	упражнений. Конструирование и модификация упражнений.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
17	Зачет				4
<b>Итого:</b>			<b>48</b>		<b>60</b>

#### **4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Тренинги по профилю» не предполагаются учебным планом.**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении	

	практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература**

1. Яковлева Е. В. Девиантное поведение: Учебное пособие. – Луганск: изд-во Восточноукр. нац. ун-та им. В. Даля, 2017. – 234 с.
2. Яковлева Е. В. Тренинг для тренеров «Шаг к мастерству»: учебное пособие для студентов вузов / Яковлева Е. В. – Луганск: изд-во ВНУ им. В. Даля, 2011. – 78 с.: библиогр. 30 назв.
3. Яковлева Е. В. Игры и упражнения для проведения тренингов по профилактике девиантного поведения: учебное пособие для студентов вузов. -Луганск: изд-во ВНУ им. В. Даля, 2013. – 48 с. (дата принятия к публикации 24.09.2013 г., издательский номер 6593).

### **б) дополнительная литература**

1. Абрамова И.А., Мизина Н.А., Пыхова О., Хромова О., Небытова М.А. Тренинги на все случаи бизнеса. - СПб.: Издательство «Речь», 2008.
2. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. - СПб.: Издательство «Речь», 2010.



3. Авидон И., Гончукова О. Тренинги формирования команды. Материалы для подготовки и проведения. - СПб.: Издательство «Речь», 2008.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ.- СПб.: Лениздат, 1992. - 400 с.
5. Берч П. Тренинг. Пер. с англ. – СПб., 2003. – 160 с. (э).
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М.: Изд-во Ось-89, 2000г.
7. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – Питер, 2008. – 176с.
8. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Учеб. пособие. - Л., Изд-во ЛГУ, 1989 г.
9. Иванова Е. Тренинг управления изменениями в организации. – СПб., 2007. – 292 с. (э).
10. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – М., 2004. – 464с.
11. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения. – М.: изд-во "Академия", 2001.
12. Леванова Е. А., Волошина А. Г., Плешаков В. А., Соболева А. Е, Телегина И. О.. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. - СПб.: Издательство «ПИТЕР», 2008.
13. Матяш Н. В. Методы активного социально-психологического обучения [Текст] : учебное пособие / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. - М. : Академия, 2007. - 96 с. : табл.
14. Митрофанова М., Бука Т. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения. – М.: «Захаров», 2007.

#### **в) методические рекомендации:**

1. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Тренинги» (для студентов заочной формы обучения направления подготовки «Профессиональное обучение (по отраслям)», профиль «Физическая реабилитация») / Сост.: Е. В. Яковлева — Луганск: Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2020. – 26 с.

2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Проблемы общения и социально-психологический тренинг» «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – Адаптивная

физическая культура”) / Сост. Е. В. Яковлева. —Луганск: Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 19 с.

**г) интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.

2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.

3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:[http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242).

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru> .

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Тренинги про профилю» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 9. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Тренинги про профилю»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	<b>УК-6.</b>	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	<p><b>УК-6.1.</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели.</p> <p><b>УК-6.2.</b> Определяет задачи и траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p> <p><b>УК-6.3.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, в том числе здоровьесбережение.</p>	<p><b>Тема 1.</b> <i>Классификация видов психологического о тренинга.</i></p> <p><b>Тема 2.</b><i>Характеристика и особенности тренинговых групп.</i></p> <p><b>Тема 3.</b> <i>Характеристика и особенности тренинговых процедур.</i></p> <p><b>Тема 4.</b> <i>Тренинговые практики.</i></p> <p><b>Тема 5.</b> <i>Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.</i></p> <p><b>Тема 6.</b><i>Проектирование тренинговых программ.</i></p>	7

2.	<b>ПК-2.</b>	Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процесс реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачу реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей.	<b>ПК-2.1.</b> Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	<b>Тема 5.</b> <i>Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.</i>	7
			<b>ПК-2.2.</b> Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	<b>Тема 6.</b> <i>Проектирование тренинговых программ.</i>	
			<b>ПК-2.3.</b> Способен определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей.	<b>Тема 2.</b> <i>Характеристика и особенности тренинговых групп.</i>	
3.	<b>ПК-5.</b>	Способен к разработке и компенсаторной реализации программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с	<b>ПК-5.1.</b> Демонстрирует знания физиологических основ компенсаторных механизмов, теории адаптации, дезадаптации и	<b>Тема 4.</b> <i>Тренинговые практики.</i>	7
			<b>Тема 6.</b> <i>Проектирование тренинговых программ.</i>		

		<p>целью частичной или полной замены утраченных функций.</p>	<p>стресса, теории функциональных систем, теории о типовых патологических процессах.</p>		
			<p><b>ПК-5.2.</b> Способен применять методы диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным; способен оценивать анатомо-функциональное состояние организма для разработки индивидуального маршрута реабилитации.</p>	<p><b>Тема 5.</b> <i>Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.</i></p>	
			<p><b>ПК-5.3.</b> Осуществляет разработку рекомендаций инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.</p>	<p><b>Тема 6.</b> <i>Проектирование тренинговых программ.</i></p>	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства	
1.	<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>УК-6.1.</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели.</p>	<p><b>Знать</b> траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; принципы образования в течение всей жизни. <b>Уметь</b> определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы. <b>Владеть</b> навыками планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда.</p>	<p><b>Тема 1.</b> <i>Классификация видов психологического тренинга.</i></p> <p><b>Тема 2.</b><i>Характеристики и особенности тренинговых групп.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>	
		<p><b>УК-6.2.</b> Определяет задачи и траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>		<p><b>Тема 3.</b> <i>Характеристики и особенности тренинговых процедур.</i></p> <p><b>Тема 4.</b> <i>Тренинговые практики.</i></p>		<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
		<p><b>УК-6.3.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, в том числе</p>		<p><b>Тема 5.</b> <i>Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.</i></p>		

		здоровьесбережение.		<b>Тема 6.Проектирование тренинговых программ.</b>	задания, практические задания
2.	<p><b>ПК-2.</b> Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; способен формулировать задачу реабилитации мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; способно определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнo-половых, морфо-функциональных и индивидуальн</p>	<p><b>ПК-2.1.</b> Осуществляет процессы методического обеспечения реабилитационной деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки и инвалидов с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p><b>Знать</b> методику проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся; задачи реабилитационных мероприятий; соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнo-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; особенности методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки и инвалидов с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Уметь</b> проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся</p>	<p><b>Тема 5. Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка. Критерии оценки результатов тренинга.</b></p> <p><b>Тема 6.Проектирование тренинговых программ.</b></p>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		<p><b>ПК-2.2.</b> Осуществляет проведение мониторинга и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>		<p><b>Тема 2.Характеристика и особенности тренинговых групп.</b></p> <p><b>Тема 4. Тренинговые практики.</b></p>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		<p><b>ПК-2.3.</b> Способно определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики</p>		<p><b>Тема 2.Характеристика и особенности тренинговых групп.</b></p>	Вопросы для обсуждения, тесты, контроль



	<p>льно-психологических особенностей.</p>	<p>ки заболевания, во зрительно-половых, морфо-функциональных индивидуальных особенностей психологических особенностей.</p>	<p>процессе реабилитационных мероприятий; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения; определять соотношение различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастно-половых, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей; осуществлять процессы методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить мониторинг и анализ эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Владеть</b> навыками проведения педагогического наблюдения, тестирования психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; опытом постановки и решения задач реабилитационных мероприятий; навыками определения соотношения различных видов</p>	<p><b>Тема 3.</b> <i>Характеристика и особенности тренинговых процедур.</i></p>	<p>ные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
--	---	---	--	---	--

			нагрузок с учётом специфики заболевания, возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей; опытом методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; навыками проведения мониторинга и анализа эффективности реабилитационных мероприятий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.		
3.	<b>ПК-5.</b> Способен к разработке и компенсаторной реализации программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.	<b>ПК-5.1.</b> Демонстрирует знания физиологических основ компенсаторных механизмов, теории адаптации, дезадаптации и стресса, теории функциональных систем, теории о типовых патологических процессах.	<b>Знать</b> физиологические основы компенсаторных механизмов, теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах; методы диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, методы оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным. <b>Уметь</b> формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; применять методы диагностики и анализа	<b>Тема 4.</b> <i>Тренинговые практики.</i>  <b>Тема 6.</b> <i>Проектирование тренинговых программ.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		<b>ПК-5.2.</b> Способен применять методы диагностики и анализа реабилитацион		<b>Тема 5.</b> <i>Ведущий тренинговой группы, его профессиональная подготовка.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные

	ного потенциала реабилитанта, оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным; способен оценивать анатомо-функциональное состояние организма для разработки индивидуального маршрута реабилитации.	реабилитационного потенциала реабилитанта, применять методы оценки его состояния по врачебным медико-физиологическим данным; оценивать анатомо-функциональное состояние организма для разработки индивидуального маршрута реабилитации; уметь разработать рекомендации инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в	<i>Критерии оценки результатов тренинга.</i>	работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
	<b>ПК-5.3.</b> Осуществляет разработку рекомендаций инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.	организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации. <b>Владеть</b> опытом создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; владеть опытом разработки рекомендаций инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при	<b>Тема</b> <b>6.Проектирование тренинговых программ.</b>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

			использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; владеть навыками компенсаторной реализации программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.		
--	--	--	--	--	--

### Типовые тестовые задания

#### Тест № 1

1. "Чистота" мышления, определенность средств мышления, выращивание мыслительных способностей является основной ценностью

- **организационно-мыслительной игры**

2. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь", является специфической чертой

- **тренингов**

3. Балансовая стоимость обучения — это:

- **соотношение предполагаемого срока занятости, числа отработанных лет и восстановительной стоимости**

4. Большинство игроков организационно-коммуникативной игры должно находиться в позиции

- **организатора коммуникации**

5. В основу новой системы учета вложений в трудовые ресурсы была положена теория:

- **"человеческого капитала"**

6. В производственной игре руководителя игры называют:

- **администратором**

7. В США менеджеры, которые выдвигаются на должности высшего управленческого персонала, проходят тренинг-метод.

- **гласный и негласный**

---

В том случае, если в условиях игры обучаемый сталкивается с ситуациями, которые не характерны для его реальной деятельности и социальных ролей, в которых он вынужден изменять свои коммуникативные навыки, — мы имеем дело с условиями \_\_\_\_\_ игры.

- **ролевой**

1. В том случае, если тренер тренинг-метода знакомится с управленческими проблемами предприятия, и сам определяет программу обучения, мы имеем дело с \_\_\_\_\_ тренинг-методом обучения управленческого персонала.

- **пассивным**

2. Вид групповых методов обучения, основанный на тренировке межличностной чувствительности в процессе социального взаимодействия, — это:

- **сенситивный тренинг**

3. Вид социально-психологического тренинга, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения в условиях профессиональной деятельности, — это:

- **тренинг делового общения**

4. Деловые игры могут выполнять разные функции, в том числе и ...

- **производственные, учебные и исследовательские**

5. Для проведения деловой игры нужен игрок-участник, который занимается:

- **созданием всякого рода помех и случайных ситуаций**

6. Для разрешения возможных конфликтных ситуаций и недоразумений в ходе деловой игры создается:

- **группа экспертов**

7. Документ, в котором в деловой игре раскрывается концепция игры, ее общее содержание и условия применения, — это:

- **проспект**

8. Документ, в котором дается характеристика объекта деловой игры, устанавливаются и при необходимости обосновываются роли, характеризуются правила игры, — это:

- **сценарий**

9. Заключительная фаза психологического механизма организационно-деятельностной игры связана с:

- **построением стратегии профессионального самоизменения**

10. Игровые возможности коллектива в качестве социопсихокоррекционного средства воспитания и перевоспитания девиантной молодежи использовал:

- **А.С.Макаренко**

11. Игровые методы обучения и социально-психологической подготовки целесообразно подразделить на:
- **операциональные и ролевые**
12. Из перечисленного, результатами организационно-деятельностных игр выступают:
- **быстрое возникновение и развитие группы, вплоть до коллектива**
  - **перевод ситуации проблемного типа в ситуацию задачного типа**
  - **развитие мышления обучаемых**
  - **складывание коллективного мыслительного действия**
13. Имитационные и инновационные деловые игры, а также организационно-деятельностные и проблемно-деятельностные игры относятся к:
- **операциональным играм**
14. Интеллектуальная разминка осуществляется в форме
- **экспресс-опроса**
15. Информационно-рецептивное обучение, носящее репродуктивный характер, называется:
- **традиционным**
16. Искреннее предъявление информации о своем отношении к другому человеку есть:
- **обратная связь**
17. К дискуссионным методам относится:
- **анализ конкретной ситуации**
18. Количество и характер признаков, необходимых и достаточных для того, чтобы оценить продуктивность проектируемого имитационно-игрового действия, называются:
- **симптокомплексом игральности**
19. Межличностные процессы в группах — это:
- **групповая динамика**
20. Метод обучения «мозговой штурм» принадлежит к:
- **дискуссионным**
21. Метод обучения «организационно-деятельностная игра» принадлежит к:
- **групповым**
22. Метод обучения «психотехническая игра» принадлежит к:
- **групповым**
23. Метод обучения, когда обучаемый овладевает действием, представлением или понятием на основе контроля по конечному результату, — это метод ...
- **«проб и ошибок»**
24. Метод ознакомления обучаемого с моделью, сделанной преподавателем, когда обучаемый овладевает действием, представлением

или понятием, установленным для отдельных образцов действий, — это метод ...

• **обучения с неполной ориентировочной основой деятельности**

25. Метод организации совместной деятельности в интересах интенсивного и продуктивного решения групповой задачи — это:

• **групповая дискуссия**

26. Метод социально-психологического обучения, позволяющий получить диагностическую информацию об уровне социального развития участников и корректировать групповое поведение, носит название:

• **сюжетно-ролевой игры**

27. Модель, конфигурация, образец, шаблон, любая последовательность явлений во времени или любое расположение предметов в пространстве, которые можно отличить от других последовательностей или расположений и сравнить с ними, есть:

• **паттерн**

28. Наиболее активно в учебном процессе применяются индивидуальные практикумы в виде

**упражнения и задания**

29. Наличие более или менее постоянной группы, периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней, является специфической чертой

• **тренингов**

30. Нарушение привычной самоидентичности, проявление активного воображения в конструировании новой личности происходит в играх

• **ситуационно-ролевых**

31. Наука о символах и знаках называется:

**семиотикой**

32. Новый подход к совершенствованию управления персоналом и эффективному средству реализации управленческих нововведений связан с использованием в настоящее время

**тренинг-метода**

33. Нормативные предписания о промежуточных и конечном результатах — получении продукта с заданными характеристиками — это:

**план**

34. Одной из общих закономерностей эффективности процесса усвоения знаний обучаемым является(-ются):

• **интеллектуальная активность самого обучаемого**

35. Ориентировочные действия, выполняющие когнитивно-регулятивную функцию и обеспечивающие профессиональное и личностное

самосовершенствование, активность и самостоятельность субъекта деятельности, — это:

**овладение**

36. Основное отличие группового психологического тренинга от психотерапии состоит в том, что тренинговая работа

**не связана собственно с лечебным воздействием**

37. Основными принципами активного обучения являются:

**формирование, развитие и выращивание**

38. Основоположителем теории планомерного формирования умственных действий является:

**П.Я.Гальперин**

39. Оформленное содержание образа деятельности в виде нормативного текста, где указывается, как человек, обладающий способностями, реализует их в деятельности с учетом требований технологии, есть:

**программа**

40. Первая фаза психологического механизма организационно-деятельностной игры связана с:

**принятием участниками игры нормативных требований к деятельности**

41. Первичная форма инновационной игры — это:

**«мозговой штурм»**

42. Перцептивное действие — это:

**восприятие органами чувств**

43. По объекту проведения тренинг-методы можно классифицировать на:

**рабочих местах игроков и в аудиториях**

44. По форме проведения тренинг-методы подразделяются на:

**индивидуальные и групповые**

45. Применяется для приведения обучаемых в рабочее психологическое состояние за счет активизации их знаний, обмена мнениями и выработки общей позиции по проблеме

**метод интеллектуальной разминки**

46. Примером типа обучения с полной ориентировочной основой деятельности является(-ются):

**практические упражнения с опорой на ориентировочную основу деятельности**

47. Процедура группового разучивания упражнений на развитие разнообразных психических функций — внимания, памяти, воображения, эмпатии и т.д. — это:

**психотехническая игра**



48. Процесс выработки и принятия решений в условиях поэтапного многошагового уточнения факторов наличной ситуации в ходе игры представляет собой деловую

**управленческую игру**

49. Процесс организационно-деятельностной игры от осознания цели-задачи до получения результата можно обозначить как:

**ситуацию**

50. Процесс усвоения обучаемым различных видов человеческой деятельности есть:

**учение**

51. Процесс формирования и развития ответственных позиций, осуществляемых в игровом действии, называется:

**самоопределением**

52. Разновидностью групповой дискуссии и одним из эффективных методов обучения считается:

**круглый стол**

53. Расписание игры, в котором указываются порядок игры, характер времени проведения игры, коэффициент сжатия времени, называется:

**регламентом игры**

54. Распознать ограниченность профессионального паттерна своего коллеги и воссоздать более широкую картину болезни пациента являлось основной целью

**балинтовской группы**

55. Режиссер, сценарист или методолог организационно-деятельностной игры порождает потребность в:

**организации рефлексии, рефлексивной взгонке**

56. Результаты тренинговой работы, в первую очередь, — это:

**развитие способностей участников, умений и навыков продуктивной коммуникации**

57. Речевое действие — это:

**воздействие на других людей устно или печатным словом**

58. Род деловой игры, не направленной на поиск конкретной социально-производственной задачи в интересах заказчика, представляет собой ...

**имитационную игру**

59. Род деловой игры, не направленный на поиск решения конкретной социально-производственной задачи (ситуации) в интересах конкретного заказчика, имитация реальных задач — это игра ...

**имитационная**

60. Род деловой игры, уникальной по содержанию, по ситуации или по задаче, представляет собой ...

### **инновационную игру**

61. Род дискуссионных методов обучения, основанный на описании индивидом случая из своей повседневной или профессиональной практики, характерного для рассматриваемого явления; научно отредактированное изложение такого же случая, используемое в качестве учебной модели в социально-психологическом обучении — это:

#### **метод анализа конкретных ситуаций**

62. Род дискуссионных методов обучения, основанный на разборе случаев из реальной практики, — это:

#### **метод инцидента**

63. Род игровых методов обучения, основанных на моделировании структурно-функционального строения учебно-профессиональной деятельности, — это игра ...

#### **операциональная**

64. Род операциональных игр, форма активного обучения разрешению проблемных ситуаций посредством моделирования организации социально-производственной деятельности — это игра ...

#### **организационно-деятельностная**

65. Род организационных игр, овладение средствами мышления и развитие мыслительных способностей посредством моделирования профессиональной деятельности через организованную коммуникацию (мыследеятельность) — это:

#### **организационно-мыслительная игра**

66. Род организационных игр, форма активного обучения перестройке и согласованию представлений в общении организованной коммуникации — это:

#### **организационно-коммуникативная игра**

67. Руководитель организационно-коммуникативной игры фиксирует заказ или внимание игроков на:

#### **моделировании дезорганизации в коммуникации**

68. Самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа слушателей по заданию преподавателя представляет собой ...

#### **индивидуальный практикум**

69. Ситуация организационно-деятельностной игры, в которой надо найти определенный порядок (алгоритм) для достижения цели, представляет собой ...

#### **задачу**

70. Совокупность представлений о будущем результате и о процессе его достижения есть:

#### **проект**

71. Совокупность средств и способов преобразования исходного материала в конечный продукт с заданными параметрами есть:

**технология**

72. Способность принятия и передачи информации различными средствами — вербальными, невербальными, личностным воздействием, есть:

**коммуникативная культура**

73. Способность улавливать настроения людей, выявлять их установки и ожидания, сопереживать им есть:

**эмпатия**

74. Способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми и совокупность знаний и умений, обеспечивающих эффективность коммуникативного процесса, есть:

**коммуникативная компетентность**

75. Способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры — это:

**активность личности**

76. То, что отражает принципиальные решения по формам взаимодействия игроков в процессе игры, есть:

**игровая обстановка**

77. Умение быстро устанавливать контакт с людьми, “входить” в коллектив есть:

**коммуникабельность**

78. Умственное действие — это:

**решение мыслительных задач**

79. Физическое действие — это:

**манипулирование предметами внешнего мира**

80. Форма деятельности в ситуациях, моделирующих воссоздание и усвоение общественного опыта, носит название:

**игры**

81. Форма моделирования предметного и социального содержания профессиональной деятельности специалиста в целях овладения нормами социально-производственной деятельности и поиска оптимального решения деловой ситуации — это игра ...

**деловая**

82. Формирование рабочих групп по 3-4 человека и экспертной группы — это основной этап ...

**"мозговой атаки"**

83. Широкую известность в игровой практике и тренировочных методах получила

**немецкая четырехступенчатая модель**

84. Эффективно выполняемое сознательное действие в сфере делового или неформального общения есть:

**коммуникативное умение**

86. Более или менее устойчивое, продолжительное, без \_\_\_\_\_ определения интенции эмоциональное состояние человека,

окрашивающее все поведение человека - это:

- А) собственно эмоции
- Б) аффект
- В) настроение
- Г) чувство

87. Сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, снижением волевого контроля – это:

- А) аффект
- В) страсть
- Б) стресс
- Г) настроение

88. Устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами – это:

- А) чувства
- Б) эмоции
- В) настроение
- Г) страсть

89. Этап волевого акта, связанный с формированием последовательности действий, ведущих к достижению целей:

- А) борьба мотивов
- Б) осознание задачи
- В) принятие решения
- Г) исполнение действия

90. Выбрать метод не являющийся психологическим

- а) организационный
- б) дидактический
- в) эмпирический
- г) коррекционный

91. Обычно мало осознаются или совсем не осознаются:

- а) действия;
- б) навыки;
- в) операции;
- г) умения.

92. Сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или переживании, обеспечивает:

- а) восприятие;
- б) рефлексия;
- в) **внимание;**
- г) память.

93. Произвольное внимание не обусловлено:

- а) **привычкой работать;**
- б) контрастностью внешних воздействий;
- в) наличием интересов, мотивов;
- г) осознанием долга и ответственности

94. Степень сосредоточенности сознания на объекте – это такой показатель внимания, как:

- а) объем;
- б) **концентрация;**
- в) распределение;
- г) переключение.

95. Какому методу характерны следующие признаки: активная позиция самого исследователя, создание специальных условий, возможность вызвать интересующий процесс:

- а) наблюдение;
- б) беседа;
- в) **эксперимент;**
- г) тестирование.

96. Выберите правильный ответ.

Человеческий индивид в системе межличностных и социальных отношений, субъект сознательной деятельности обозначается понятием...

- а) **личность;**
- б) индивид;
- в) человек;
- г) индивидуальность;

97. Нужда в чем-либо называется...

- а) мотивом
- б) квазимотивом
- в) **потребностью**
- г) квазипотребностью

98. В какой из ситуаций имеет место ощущение:

- а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.

б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух. в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.

г) С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.

д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

99. Определите, какие свойства и закономерности ощущений проявляются в следующих ситуациях:

а) Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.

б) После погружения руки в холодную воду предмет, нагретый до комнатной температуры, кажется теплым, хотя он холоднее температуры кожи.

в) Слепозрячая О. Скороходова вспоминала, что когда она жила в интернате, то по запаху легко определяла обладателя каждого полотенца.

г) После громкой музыки на дискотеке молодому человеку все остальные звуки кажутся тихими.

д) Автослесарь по звуку работающего мотора автомобиля определяет характер поломки.

е) Температура помещений, стены которых окрашены в синие тона, воспринимается на три-пять градусов ниже, чем она есть на самом деле.

ж) «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», — сказал однажды известный мнемонист Ш. беседовавшему с ним Л.С. Выготскому.

з) Психофизиолог Г. Фехнер воспринимал звук «е» как желтый, «а» как белый, «у» как черный; звук трубы он ощущал как красный цвет, звук флейты — синий.

и) Установлено, что обтирание лица водой комнатной температуры повышает остроту зрения.

100. На белой стене висят часы, черный циферблат которых заключен в овал серебристого цвета. Человек пристально всматривается в циферблат, пытается определить положение стрелок, а затем переводит взгляд на белую стену и вдруг «видит» там часы в несколько измененном виде. Что собой представляет данное явление?

Методическиерекомендации:

Прииспользованииформы текущегоконтроля«Тестирование»студентам могут предлагаются задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)

3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

### Вопросы для обсуждения

1. Развитие представлений об общении как специфическом виде деятельности.
2. Основные отличия общения от предметной деятельности.
3. Место общения в ряду других социально-психологических явлений. Общение и отношения.
4. Подход к общению как к творческой деятельности.
5. Уровни анализа общения и уровни общения.
6. Этапы общения.
7. Объективные критерии классификации видов общения.
8. Психологические критерии выделения видов общения.
9. Функции общения.
10. Аналитические модели межличностного общения.
11. Критерии определения структуры межличностного общения.
12. Характеристики личностного духовного общения.
13. Особенности личностного подхода к общению.
14. Потребности, мотивы и направленность личности в общении.
15. Социальные способности личности и общение.
16. Стили общения.
17. Роль индивидуально-личностных характеристик в протекании общения.
18. Понятие о личном влиянии. Типы личного влияния в общении.
19. Специфические характеристики коммуникации в общении.
20. Речевое воздействие и типы включения в сознание реципиента.
21. Виды коммуникативных воздействий.
22. Структура сообщения в общении.
23. Особенности коммуникации, центрированной на партнере.
24. Критерии успешной - неуспешной коммуникации.
25. Способы речевого выражения отношения к партнеру.
26. Понятие о невербальных средствах общения.
27. Соотношение вербальных и невербальных средств общения.
28. Трактовка терминов: социальная перцепция, межличностное восприятие, социальное познание.
29. Уровни восприятия и понимания человека человеком в общении.
30. Представление об эталонах и стереотипах в психологии социального познания.
31. Понятие о взаимопонимании в общении. Стратегии взаимопонимания.
32. Понимание, интерпретация, атрибуция - сходства и различия.
33. Понятие о взаимодействии. Виды взаимодействия.

34. Понятие о кинесико-проксемических паттернах общения и невербальных интеракциях как показателях вида взаимодействия.
35. Понятие о затрудненном общении и его причинах.
36. Представление о личности как субъекте затрудненного и незатрудненного общения.
37. Социально-психологические и психологические критерии описания субъектов затрудненного и незатрудненного общения:
38. Различия преобразовательной активности субъектов затрудненного и незатрудненного общения (направленность, интенсивность, качество) и ее результатов.
39. Принципы выхода из ситуаций затрудненного взаимодействия.
40. Методы изучения личности как субъекта затрудненного и незатрудненного общения.
41. Основные характеристики интерактивной стороны общения.
42. Основные характеристики конфликтной ситуации и способы поведения в ней.
43. Социально-психологические требования организации беседы.
44. Социально-психологические требования к организации и проведению дискуссии.
45. Практическое значение исследований в области психологии делового общения.
46. Групповые формы тренинга: содержание, виды.
47. Социально-психологический тренинг как метод активного группового обучения.
48. Установки и убеждения участников, влияющие на продуктивность группового тренинга.
49. Сущность группового тренинга: цели, предмет и задачи группового тренинга.
50. История становления и современно состояние группового тренинга как интерактивного метода обучения личности.
51. Факторы, методы психологического воздействия и механизмы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе.
52. Классификация групповых тренингов: характеристика целей и особенностей организации различных видов групповых тренингов.
53. Психологические особенности тренинговой группы, их анализ и характеристика.
54. Основные роли ведущего, стили руководства тренинговой группой и их характеристика.
55. Коммуникативный тренинг как базовый тренинг активного психологического обучения.
56. Психологический тренинг сензитивности: теоретические основания, технологические особенности организации и проведения.
57. Тренинг креативности: концептуальные основы, базовые понятия и методы тренинга креативности.



58. Методы психологического воздействия и техники групповой работы в групповом тренинге: сплочённость и межличностные отношения в группе.
59. Тренинг личностного роста: теоретические основания и методологические принципы организации и проведения.
60. Социально-психологическая характеристика тренинговой группы: групповая динамика, межличностные отношения и межличностная ситуация в психологическом тренинге.
61. Стадии развития тренинговых групп и их характеристика.
62. Социально-психологическая и ролевая структура тренинговых групп.
63. Основные типологии тренинговых групп и критерии выделения типов тренинговых групп.
64. Особенности разработки и проведения успешного группового тренинга.
65. Межличностные и групповые конфликты в групповом тренинге.
66. Факторы продуктивности группового социально-психологического взаимодействия в тренинговых группах.
67. Правила и принципы в групповом тренинге.
68. Требования к тренинговой группе в организации и особенности комплектования тренинговых групп.
69. Преимущества и недостатки группового тренинга как интерактивной формы организационного обучения.
70. Многочисленные тренинговые группы: особенности и технология работы в многочисленных тренинговых группах.
71. Обратная связь в групповом тренинге, правила обеспечения участников обратной связью.
72. Организационные условия группового тренинга в организации, их анализ и характеристика.
73. Особенности планирования тренинга и составления тренинговой программы.
74. Базовые методы группового тренинга и их характеристика.
75. Диагностические процедуры в групповом тренинге: методы ситуативной диагностики.
76. Психогимнастические упражнения и ролевые игры в групповом тренинге.
77. Психодраматические приёмы и метод фиксированных ролей в групповом тренинге.
78. Дебрифинг, групповая дискуссия и мозговой штурм в групповом тренинге.
79. Домашняя работа в групповом тренинге: особенности и технология задания.
80. Базовые процедуры организации и ведения группового тренинга в организации, их назначение и характеристика.
81. Основные критерии и показатели оценки эффективности группового тренинга в организации, их характеристика.

82. Требования к профессиональной и личностной подготовке тренера. Основные функции ведущего тренинговой группы.
83. Этические нормы и правила в контексте группового тренинга.
84. Алгоритм создания и разработки групповых тренингов.
85. Принципы составления тренинговых программ.
86. Бизнес-тренинги и профессиональные тренинги: технология их организации и проведения.
87. Активный тренинг в организационном обучении и развитии, особенности его конструирования и проведения.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

**Разноуровневые задачи и задания**

**Ролевая игра. «Дискуссия»**

Целью ролевой игры является оценка сформированности навыков проведения групповой дискуссии и дебрифинга: умения анализировать конфликтные ситуации, владеть навыками корректной обратной связи. Игра строится по принципу создания ситуации дискуссии на заданную тему (например «За и против проведения абортов»).

Ход игры. Перед началом игры формируются команды по три человека, в каждой распределяются роли «Защитник», представляющий, основные аргументы «за» свою точку зрения, «Нападающий», представляющий аргументы против точки зрения оппонентов и «Вратарь», отвечающий на вопросы соперников и аудитории. Задание играющие группы получают заранее, могут подготовиться для дискуссии. В дискуссии по очереди выступают Защитники, Нападающие и Вратари команд. После этого

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

а) Оказавшись в скучной компании, парень рассказывает веселые истории и анекдоты.

б) Не застав друга дома, мальчик оставляет ему у соседей записку с просьбой позвонить.

в) Заметив знакомую, идущую по другую сторону дороги, девушка приветливо улыбнулась ей и помахала рукой.

г) Подойдя к автобусной остановке, мужчина поинтересовался у окружающих, давно ли прошла «шестерка».

д) Мэр города обращается по радио к горожанам с призывом принять активное участие в субботнике.

е) Просматривая образцы обоев, супруги рассуждают, какие из них лучше подойдут для детской комнаты.

ж) Ребенок после прогулки просит у мамы бутерброд.

з) Отец рассказывает сыну, как из бумаги можно сделать самолетик.

и) Продавец ручных пылесосов, привлекая внимание потенциальных покупателей, демонстрирует достоинства товара и сообщает, что цена на следующую партию будет уже выше.

к) Поздно вечером мама говорит сыну, что пора выключать телевизор и ложиться спать, иначе утром будет трудно встать в школу.

Прочтите приведенные ниже зарисовки. Воспользуйтесь вашими знаниями о невербальной коммуникации и расшифруйте, что хотел сказать своим поступком каждый из персонажей.

а) Даша собрала свои длинные светлые волосы в тугий узел на затылке, надела одолженный у матери строгий костюм в тонкую полоску и черные классические туфли, сложила папки с документами в портфель и отправилась на собеседование. б) После семейной ссоры Эдуард нарисовал портрет жены в черных и серых тонах. Рисунок он повесил на зеркало перед ее туалетным столиком.

в) Начальник похвалил Галю за хорошую работу и потрепал по плечу. Девушка по-спешно отстранилась.

г) Таня оглядела переполненный людьми пляж и расстелила свое полотенце в метре от симпатичного молодого человека.

д) Во время объяснения новой темы двое учеников с азартом играют в «Морской бой». Учитель, заметив это, делает паузу в своем рассказе и пристально смотрит на ребят.

Подберите относительно каждой из данных конфликтных ситуаций наиболее оптимальные стратегии поведения (сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). Опишите конкретные действия всех возможных участников конфликта. а) У жильцов с верхнего этажа в их отсутствие прорвало трубу с горячей водой, в результате чего были залиты две нижние квартиры, не так давно отремонтированные хозяевами. Встает вопрос, кто будет оплачивать новый ремонт?

б) Две фирмы занимают одно большое помещение и пользуются одним телефоном. В конце каждого месяца между их руководителями возникает спор по поводу оплаты за аренду и услуги связи.

в) Двое молодых людей любят одну и ту же девушку. Но оба понимают, что «третий – лишний».

г) Бездетные супруги, прожив довольно много лет вместе, решили развестись. Однако не могут решить, кому должны остаться однокомнатная квартира, машина, мебель и другие совместно приобретенные материальные ценности.

д) Директор частной фирмы обещал своим сотрудникам солидную премию к Новогодним праздникам. Но из-за срыва партнерами поставки крупной партии товара прибыль оказалась незначительной, что не позволило руководству выполнить свое обещание. Среди работников фирмы зреет недовольство.

Ориентируясь на психологические особенности партнера, напишите максимальное количество рекомендаций по оптимизации межличностного взаимодействия в каждой ситуации:

а) В коммунальной квартире проживает множество людей, среди которых пожилая женщина, отличающаяся такими чертами как раздражительность, сварливость, недовольство окружающими. Из-за ее вспыльчивости ежедневно возникают конфликты с соседями.

б) С начала семестра студент чувствует неприязнь со стороны преподавателя, который игнорирует его на семинарах, занижает оценки за ответы. Студент беспокоится о предстоящем экзамене.

в) Начинаящий сотрудник формы считает, что начальник не доверяет ему серьезных дел, скептически относится к его предложениям, иногда позволяет себе грубые высказывания в его адрес.

1. Решите задачу:

А) Определите, представителями каких направлений психологии являются авторы приведенных высказываний. Прокомментируйте их суждения с точки зрения сходства и различия их научных взглядов. Выделите параметры (основания), по которым Вы проводили сравнение.

А. Маслоу: В каждом человеке заложена в виде особого инстинкта потребность в самоактуализации, высшим выражением которой служит особое переживание, подобное мистическому откровению, экстазу. Не от сексуальных травм, а от подавления этой витальной потребности возникают неврозы, душевные расстройства. Соответственно и превращение ущербной личности в полноценную должно рассматриваться с точки зрения восстановления и развития высших форм мотивации, - заложенных в природе человека.

В. Франкл считает, что человек обладает свободой по отношению к своим потребностям и способен «выйти за пределы самого себя» в поисках смысла. Не принцип удовольствия (Фрейд) и не воля к власти (Адлер), а воля к смыслу

Б) Психологически опишите интересы человека:

«На одном из групповых занятий с психологом А.А. была предложена следующая тема для разговора: «Мое любимое занятие».

Продолжил рассказывать о любимом занятии Олег. Он больше всего на свете любит смотреть на облака. Ему интересно разгадывать то, какие образы прячутся в том или ином облаке. Он даже пытался зарисовывать некоторые из них. Однако делал это случайно, без какой-либо системы».

Решите задачу.

А) Определите, представителями, каких направлений психологии являются авторы приведенных высказываний.

Прокомментируйте их суждения с точки зрения сходства и различия их научных взглядов. Выделите параметры (основания), по которым Вы проводили сравнение.

Б.Скиннер: Есть два типа условных рефлексов: типа 8 - когда реакция возникает в ответ на действие стимула, типа К - когда сначала

производится реакция. Если эта реакция подкрепляется, то она затем производится с большей легкостью и постоянством. При этом процесс научения происходит автоматически: подкрепление приводит к «закреплению» в нервной системе связей и усилению реакций независимо от воли и желания субъекта. Из этого Скиннер делает вывод, что с помощью действия стимулов можно «лепить» любое поведение человека.

Ж.Пиаже: Принцип эгоцентризма (от лат. «эго» - Я и «центр» - центр круга) царит над мыслью дошкольника. Он сосредоточен на своей позиции (интересах, влечениях) и не способен стать на позицию другого («децентрироваться»), критически взглянуть на свои суждения со стороны. Этими суждениями правит «логика мечты», уносящая от реальности.

Б) Психологически опишите интересы человека:

«На одном из групповых занятий с психологом А.А. была предложена следующая тема для разговора: «Мое любимое занятие».

Илья сказал, что больше всего он любит общаться с друзьями. Он готов это делать всегда и везде. Даже в школе во время уроков. На что психолог заметил, что на его взгляд Илье просто нравится быть в центре внимания, сами же друзья как личности его мало интересуют».

Решите задачу.

А) Определите, представителями каких направлений психологии являются авторы приведенных высказываний. Прокомментируйте их суждения с точки зрения сходства и различия их научных взглядов. Выделите параметры (основания), по которым Вы проводили сравнение.

А. Адлер, модифицируя исходную доктрину психоанализа, выделил как фактор развития личности чувство неполноценности, порождаемое, в частности, телесными дефектами. Как реакция на это чувство возникает стремление к его компенсации и сверхкомпенсации с тем, чтобы добиться превосходства над другими. В «комплексе неполноценности» скрыт источник неврозов.

К. Роджерс утверждал, что психотерапевт должен общаться с обратившимся к нему человеком не как с пациентом, а как клиентом, пришедшим за советом. Причем психолог призван сосредоточиться не на проблеме, беспокоящей клиента, а на нем самом как личности с тем, чтобы пробудить в нем первичную потребность в самоактуализации.

Б) Психологически опишите интересы человека:

«На одном из групповых занятий с психологом А.А. была предложена следующая тема для разговора: «Мое любимое занятие».

Катя рассказала, что ее любимое занятие - вышивание. Ей нравится сам процесс неторопливого ритмичного прокалывания иглой ткани. Ей не очень важно какие именно картинки и на какой ткани вышивать, главное - сама работа. Однако занимается она этим не постоянно, а только во время каникул».

Решите задачу.

- А) Определите, представителями каких направлений психологии являются авторы приведенных высказываний.

Прокомментируйте их суждения с точки зрения сходства и различия их научных взглядов. Выделите параметры (основания), по которым Вы проводили сравнение.

З.Фрейд считал, что бессознательное является источником инстинктивного заряда, прежде всего сексуального (либидо), и закрыто от сознания в силу запретов, налагаемых обществом. Предсознательное - его содержание без труда может быть осознано человеком. Сознательное содержит социальные нормы и запреты, которые находятся в постоянном конфликте с бессознательным и подавляют его сексуальные влечения.

К.Хорни главную причину возникновения неврозов предлагала искать в социальном окружении человека, негативном воздействии на него цивилизации. Распад старых ценностей и зарождение новых на фоне разнообразных жизненных укладов становятся факторами, тормозящими выбор человеком определенных ориентации. Это способствует возникновению внутриличностных конфликтов не осознаваемых личностью.

- Б) Как называется явление, проявившееся в эксперименте?

Испытуемые вначале очень доброжелательно относились к трудным экспериментальным занятиям, требовавшим сосредоточенности. Но после ряда непрерывных отрицательных оценок работы испытуемые стали с раздражением отказываться и от задачи, гораздо более легкой.

***Упражнение. «Знакомство»***

*Цель* – настроить участников на серьезное отношение к тренинговой работе; научить их внимательно слушать выступления каждого члена группы, с тем чтобы уметь слышать друг друга, подмечать особенности каждого человека

*Продолжительность выполнения – 20мин.*

*Оснащение:* цветные карандаши, бумага, булавки.

Участники группы высказывают свои ожидания и опасения; оформляют бейджики, на которых рисуют свою эмблему и девиз.

### ***Упражнение. «Правила группы»***

*Цель* – помочь участникам осознать, что правила группы – это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и освоить наиболее эффективный индивидуальный стиль общения, т.е. достичь главной цели тренинга.

*Продолжительность выполнения – 20мин.*

*Оснащение:* ватман, маркеры.

Участники обсуждают правила работы в группе, высказывают свои предложения, критические замечания, дополнения. Тренер напоминает участникам, что от их активности и ответственности во время работы над правилами группы во многом зависит успешность ее деятельности.

Основные правила группы:

- доверительный стиль общения;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- персонификация высказываний (отказ от безличной речи);
- искренность в общении;
- конфиденциальность всего происходящего в группе;
- безоценочные высказывания;
- уважение к говорящему;
- активное участие в происходящем.

### ***Упражнение. «Экстрасенс»***

*Цель* – отработать навыки понимания другого человека.

*Продолжительность выполнения – 1ч.*

Каждому члену группы предлагается среди участников найти одного человека, чье состояние и мысли он будет угадывать. При этом участник описывает состояние партнера, который не знает, что это относится к нему. Затем члены группы должны определить, чье состояние было описано.



Дается 3 мин на то, чтобы участники письменно изложили, о чем думал другой человек, какие чувства он испытывал.

Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ, т.е. высказать свое мнение – подтвердить правильность выводов «экстрасенса» (если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям) или опровергнуть их.

### ***Упражнение. «Воздушный шар»***

*Цель* – продемонстрировать то, что члены группы не умеют продуктивно общаться.

*Продолжительность выполнения* – 1ч20мин.

*Оснащение:* ручка и лист бумаги.

*Инструкция:* «Итак, представьте себе, что ваша группа – экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы получили много новой информации и уже готовитесь к встрече с родными и близкими.

Ваш воздушный шар летит над океаном. До ближайшей земли 500 – 550 км, и скоро долгожданный берег, но произошла непредвиденная авария и шар стал стремительно снижаться. Вы выбросили за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось.

Через 5 мин шар стал падать с прежней скоростью. Весь ваш экипаж собрался, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в гондоле шара:

1. Канат – 50 м.
2. Аптечка с медикаментами – 5 кг.
3. Компас гидравлический – 6 кг.
4. Консервы мясные и рыбные – 20 кг.
5. Секстан (компас по звездам) – 5 кг.
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов – 25 кг.
7. Конфеты разные – 20 кг.
8. Спальные мешки на каждого.
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет – 8 кг.
10. Палатка 10-местная – 20 кг.
11. Баллон с кислородом – 50 кг.
12. Комплект географических карт – 25 кг.

13. Канистра с питьевой водой – 20 л.
14. Транзисторный радиоприемник – 3 кг.
15. Лодка резиновая надувная – 25 кг.

Прежде чем принять групповое решение, вы примете решение самостоятельно, рассудив примерно так: «На первое место я поставлю комплект карт, поскольку они совсем не нужны, и т.д.». На индивидуальное решение дается 10 минут.

Когда вы примете индивидуальное решение, группа должна приступить к выработке группового решения. На групповое решение дается 20 мин.

Главная задача – остаться в живых. Если вы не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом».

*Шерринг:*

- Какие стили поведения помогли или препятствовали принятию группового решения?
- Кто участвовал в процессе принятия общего решения, а кто нет?
- Кто оказывал на этот процесс наибольшее влияние?
- Как можно улучшить процесс принятия общего решения?

***Упражнение. «Приветствие и настроение»***

*Цель* – показать особенности в сфере общения, связанные с настроением.

*Продолжительность выполнения* – 1ч.

*Оснащение:* карточки с заданным настроением.

***Упражнение. «Познакомься сам с собой»***

*Цель* – помочь человеку сделать одну из самых важных для себя вещей – полюбить самого себя, разрешить себе это, осознать свою любовь.

*Продолжительность выполнения* – 1ч15мин.

*Оснащение:* ручки, листы бумаги.

Участники садятся в круг, ведущий просит всех взять ручки и листки бумаги.

*Инструкция:* «Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются.) Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека».

Участники в течение 15 мин пишут письмо под тихую музыку. Перед написанием письма следует провести медитацию, посвященную любви к себе и благодарности себе (текст см. ниже). Ведущий продолжает: «Вы написали самому себе прекрасное письмо. Вы получили это письмо. Но что делают воспитанные люди, получив письмо? Естественно, отвечают на него. Поэтому у вас сейчас будет 10 мин. на то, чтобы ответить на свое письмо. Пожалуйста, отвечайте конкретно на то письмо, которое вы получили».

Далее происходит обмен впечатлениями: важно, с какими чувствами участники писали письма, а не их содержание.

По ходу ведущий может давать комментарии. Следует обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, а кто-то тоскует по себе, каким он был когда-то.

#### *Медитация «Здравствуй я, мой любимый»*

Ведущий обращается к участникам: «Сядьте удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога... Поставьте ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая... Взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы ты о ней позаботился и обратил на нее свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет также спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый палец.

Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, безымянного... Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьется кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они

просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не поменяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, что я могу принимать в себя воздух и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает мое лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе,  
я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве только мое тело – это я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого

мира – это моя душа. Моя душа – это я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что откликается на душу другого человека. Моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить...

Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул, и вы удобно сидите на нем. Глубоко вздохните, откройте глаза – и окажетесь здесь».

### ***Упражнение. «Фоторобот»***

*Цель* – сплотить участников группы в процессе выполнения общего задания.

*Продолжительность выполнения* – 45 мин.

Участники составляют собирательный фотопортрет группы. Изображение строится из 12–15 элементов (голова, шея, левая и правая рука, туловище, левая и правая нога, левый и правый глаз, нос, рот, уши, волосы). Фоторобот создается в той последовательности, в какой записаны части тела.

На обсуждение и составление фоторобота дается 15 мин.

Необходимо дать роботу имя и наделить его чувствами.

### ***Упражнение. «Чемодан»***

*Цель* – получить напутствие группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления участников друг о друге.

*Продолжительность выполнения* – 1 час.

Один из участников садится в середину круга, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в нем. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

### ***Упражнение. «Это мое имя»***

*Цель* – создать условия для знакомства участников, настроиться на доброжелательный лад. Упражнение предоставляет возможность продемонстрировать навыки самопрезентации.

*Продолжительность выполнения* – 20–30 мин.

Участники усаживаются в круг. Ведущий предлагает игроку, сидящему справа, встать со стула (по желанию) и назвать как свое полное имя, так и имя, которым он хотел бы называться в группе. Затем выступающий должен сообщить что-нибудь о своем имени. Он может, например, попытаться ответить на такие вопросы:

- Что означает мое имя?
- Откуда моя семья?
- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает моя фамилия?
- Хотел бы я, чтобы меня назвали другим именем?
- Кто еще в семье носил такое же имя?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 2 мин.

Закончив говорить, выступающий садится на свое место, участники продолжают выполнять упражнение по кругу.

### ***Упражнение. «Летающие имена»***

*Цель* – помочь памяти телом выучить имена, снять напряжение.

*Продолжительность выполнения* – 15 мин.

*Оснащение:* 2–3 маленьких мячика.

Перед выполнением упражнения следует отставить стулья и столы в сторону, чтобы участники могли свободно двигаться по помещению.

Ведущий просит участников встать в круг. Сначала участники перебрасывают друг другу один мяч. И каждый раз тот, кто его ловит, произносит свое имя: «Я Маша», «Я Иван». Игру продолжают до тех пор, пока каждый член группы не получит мяч по крайней мере по одному разу.

Во втором раунде участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч («Внимание, Саша!»). Поймавший называет имя того, от кого к нему прилетел мяч («Спасибо, Ольга!»).

Примерно в середине раунда следует ввести в игру второй мяч, который будет перебрасываться членами группы по тем же правилам параллельно с первым.

Через 2–3 мин можно предложить игрокам начать двигаться по кругу по комнате и продолжать кидать мячи. Каждый внимательно следит за тем, от кого он получил мяч и кому должен его перебросить.

На этом этапе ведущий стремится создать дружескую атмосферу в тренинговой группе, снизить уровень тревожности участников, проконтролировать усвоение ими групповых норм и правил.

### ***Упражнение. «Как я себя чувствую»***

*Цель* – рефлексия участниками собственного эмоционального состояния, ожиданий.

*Продолжительность выполнения* – 20 мин.

Тренер предлагает каждому участнику проанализировать свое состояние на данный момент, высказать свои ожидания по поводу предстоящего тренинга.

### ***Упражнение. «Очищение»***

*Цель* – освобождение от сопутствующих в повседневной жизни проблем и неприятностей.

*Продолжительность выполнения* – 40 мин.

Участники делятся на пары. У каждого есть две минуты, чтобы рассказать партнеру о своих проблемах, неприятностях, а также о мыслях, чувствах и радостях – обо всем, с чем он пришел на занятие.

Пока говорит один партнер, второй не перебивает его и никак не выражает своих чувств по отношению к сказанному. Через две минуты партнеры меняются ролями.

В это время тренер ходит по комнате, держа в руках воображаемую корзину. Он подходит к каждой паре и просит «положить» в корзину все неприятности. Каждый должен сделать это при помощи жестов и мимики, показывая тяжесть груза, чтобы остальные могли увидеть и оценить его.

На данном этапе ведущий способствует формированию активного рабочего настроения участников и осознанию ими своей роли в развитии коммуникативной ситуации.

### ***Упражнение. «Палатка»***

*Цель* – отработка техники невербальной коммуникации.

*Продолжительность выполнения* – 40 мин.

*Оснащение*: канцелярские принадлежности.

Тренер делит группу на две подгруппы.

*Инструкция*: «Вам предлагается построить палатку из выданного нами реквизита при условии, что это будет происходить молча. После этого пройдет презентация всех палаток. До построения на обсуждение проекта выделяется 7 мин. После истечения установленного времени вы начинаете работать (15 мин.). При проявлении каких-либо техник вербальной коммуникации упражнение будет прервано».

*Шерринг*:

- Получилось ли задуманное?
- Какие сложности возникали при построении?
- Кто какую роль выполнял при проектировании и построении?
- Понравилось ли вам то, что получилось?

### ***Упражнение. «Ищу менеджера»***

*Цель* – отработка умения грамотно составить объявление приеме на работу.



*Продолжительность выполнения – 15мин.*

*Оснащение: бумага, карандаши.*

*Инструкция:* «Вам нужно составить объявление о приглашении на работу сотрудника в отдел таким образом, чтобы заинтересовать потенциальных работников».

После того как участники составят объявления, им предлагается оценить все имеющиеся объявления, а на понравившемся поставить плюс.

*Шерринг:*

- Чем вас заинтересовало объявление? Может быть, креативностью, оформлением?
- Что оттолкнуло в тех объявлениях, которые вы не отметили?
- Как вы думаете, с помощью каких приемов можно заинтересовать потенциального работника?

Далее с помощью упражнений, игр, дискуссий предполагается осуществить формирование и коррекцию техник и способов эффективной коммуникации и установление позитивных взаимоотношений в процессе общения.

### ***Упражнение. «Остров сокровищ»***

*Цель – развитие способности к коммуникации.*

*Продолжительность выполнения – 20мин.*

*Оснащение: листы бумаги(формат А4), карандаши.*

*Шерринг:*

- Что помогло вам выявить истинный мотив претендентки?
- Отслеживали ли вы невербальную сторону коммуникации во время беседы?
- Как чувствовала себя претендентка в данной роли?

### ***Упражнение. «Ассоциации»***

*Цель – диагностика эмоционального состояния группы.*

*Продолжительность выполнения – 5мин.*

*Оснащение: мяч(игрушка).*

Каждый участник должен кинуть игрушку другому участнику, сказав ему при этом, с кем он его ассоциирует.

*Шерринг:*

- Приятна ли вам была ассоциация, которая предназначалась вам?
- Принимаете ли вы ее?

### ***Упражнение. «Мне понравилось»***

*Цель* – реализация обратной связи с группой по поводу тренинга, используемых упражнений и игр с целью учета пожеланий участников, корректного завершения работы группы, сохранения положительного настроения у ее членов.

*Продолжительность выполнения* – 10 мин.

*Инструкция:* «Сейчас вам предоставляется возможность поделиться своими впечатлениями, замечаниями о проведенном тренинге. Сделаем это по кругу. Вам предлагается начать свою реплику с одной из фраз: "Во время занятия я поняла...", "Самым полезным для меня было...", "На занятии я узнал, что...", "Мои пожелания..."».

### ***Упражнение. «До свидания»***

*Цель* – поддержание положительного настроения участников.

*Продолжительность выполнения* – 5 мин.

### ***Упражнение. «Самый-самый мой плакат»***

*Цель* – знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы.

*Продолжительность выполнения* – 1 ч.

*Оснащение:* цветные карандаши, бумага, булавки.

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1) имя; 2) возраст; 3) мой любимый цвет, либо нарисовать: а) мое хобби; б) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет); в) моя семья; г) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы...

Эти плакаты участники прикрепляют на грудь и в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом, в течение 15 мин.

### ***Упражнение. «Групповые правила»***

*Цель* – обеспечение настроения на специфичный вид деятельности(создание особого психологического климата), осознание участниками принятых норм, правил, строго регламентирующих и регулирующих эту деятельность.

*Продолжительность выполнения* – 30мин.

*Оснащение:* фломастер,ватман.

Тренер напоминает, что любая социальная общность не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. В процессе тренинга эти нормы необходимы для эффективного развития группы. Они позволяют значительно сократить потери времени, а также продуктивно работать над собой.

Затем участники обсуждают групповые правила. Окончательный вариант пишется на ватмане, и в процессе работы тренер возвращает членов группы к этим правилам.

К основным правилам относятся:

1. «Здесь и теперь».
2. Я-высказывание (персонификация).
3. Безоценочные суждения.
4. Искренность высказываний.
5. Личная активность.
6. Уважение говорящего.
7. Конфиденциальность.

### ***Упражнение. «Печатная машинка»***

*Цель* –развитие навыков группового взаимодействия.

*Продолжительность выполнения* – 30мин.

Все участники встают в линию или в круг. Группе дается задание прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т.д.), например:

У лукоморья дуб зеленый. Златая  
цепь на дубе том,

но не хором, а следующим способом. Участники последовательно произносят по одной букве, пробел – все члены группы делают хлопок руками, перевод каретки – топают ногой. Запятые и точки тоже можно как-нибудь обозначить. Упражнение повторяется до тех пор, пока стихотворение не «прозвучит» без ошибок.

### ***Упражнение. «Дискуссии»***

*Цель* – формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

*Продолжительность выполнения* – 15 мин.

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль глухого и немого: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль глухого и паралитика: он может говорить и видеть; третий исполняет роль слепого и немого: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например договориться о месте, времени и цели встречи.

### ***Упражнение. «Трудная задача»***

*Цель* – создание мотивации к обучению умению общаться (слушать, аргументировать, отстаивать свою точку зрения и др.).

*Продолжительность выполнения* – 15 мин.

*Оснащение:* ручка и бумага (если потребуется).

Группе предлагается решить задачу, вызывающую трудности, например: «Крестьянин купил лошадь в понедельник за 16 р. Во вторник он продал ее за 17 р. В среду он купил лошадь за 18 р., в четверг продал ее за 19 р., после чего подсчитал деньги у себя в кошельке. Как изменилось количество денег в кошельке в результате всех описанных торговых операций?»

Участникам предлагается организовать дискуссию и дать правильное решение задачи.

### ***Упражнение. «Искажение информации»***

*Цель* – выявление факторов, влияющих на успешность приема и передачи деловой информации; определение типичных ошибок при

работе с информацией; создание мотивации обучения эффективному приему и передаче информации.

*Продолжительность выполнения – 45 мин.*

*Оснащение: бумага, ручки.*

*Инструкция:* «Сейчас (тренер называет имена пяти или шестичеловек, которых он заранее выбрал) примут участие в упражнении. Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников упражнения) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью».

Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос: «Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?»

*Вариант текста:* «Иван Петрович уехал в 11 ч, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 ч утра ежедневно до 2 октября».

Уточняется, что при приеме информации происходит структурирование содержания, которое предполагает последовательное выделение всех прозвучавших идей (участники выполняют эту работу, опираясь на текст, использовавшийся в упражнении), а затем их ранжирование по степени важности. В частности, безусловно важной является информация, которая требует от получателя каких-то срочных практических действий. Однако очень часто мы проводим ранжирование идей до того, как выделили все полученные идеи, что приводит к субъективным преобразованиям информации и ошибкам.

Иллюстрируя эти положения материалом упражнения, тренер выделяет три типа ошибок, характерных для передачи сообщений:

1) утрата; 2) искажение; 3) дополнение.

Затем участники смотрят видеозапись, выделяя допущенные ошибки. Этап просмотра может быть очень детальным, если ошибок много.

Динамичность выполнения упражнения, его отчетливые «прозрачные» результаты обладают большим мотивирующим эффектом, повышают степень включения участников в групповой процесс.

### ***Упражнение. «Профессионально важные качества»***

*Цель* – обучение приемам активного слушания, приемам общения, которые позволяют быстро и эффективно ориентироваться в точке зрения партнера.

*Продолжительность выполнения* – 1ч.

*Оснащение:* видеокамера.

Работа ведется в тройках по специальному алгоритму. Вся группа разделяется на подгруппы по три человека, и каждой тройке предлагается обсудить качества, необходимые профессионалу. Задание таково: выбрать три самых важных качества и выработать общее мнение относительно этих качеств. Предлагается строго выдерживать алгоритм обсуждения: двое беседуют, третий контролирует использование частных приемов слушания. Затем участники меняются функциями.

После работы в тройках предполагается проведение дискуссии в группе на ту же тему. Для участия в дискуссии выбирается представитель от каждой тройки.

Дискуссия записывается на видео. Впоследствии при просмотре выявляются непродуктивные техники слушания и акцентируется внимание на продуктивных способах активного слушания.

Тренеру на этапе обучения приемам слушания следует стараться снизить уровень неуверенности в себе участников группы. При просмотре видеозаписи он должен подчеркивать возможности использования тех или иных приемов. Тренеру важно обеспечить приобретение участниками положительного опыта узнавания и использования приемов слушания.

Необходимо подчеркнуть важность личного участия каждого в работе группы, для чего, например, в конце дня можно выполнить такое задание: «Скажи соседу справа и слева, что им помогает в работе».

### ***Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»***

*Цель* – отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

*Продолжительность выполнения* – 1ч.

Тренер рассказывает о важности умения быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем следует попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 мин каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий играет миротворца, арбитра.

### ***Упражнение. «Обратная связь»***

*Цель* – получение обратной связи целостного характера о личностных качествах, связанных с коммуникациями.

*Продолжительность выполнения* – 50мин.

*Инструкция:* «Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает нам в общении, и одно, которое мешает. Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают свое мнение».

Тренер может участвовать в упражнении, но помнить при этом, что члены группы имеют возможность поговорить с ним и по завершении работы.

### ***Упражнение. «Скульптура группы»***

*Цель* – создание ситуации сплочения группы.

*Продолжительность выполнения* – 45мин.

Участники создают скульптуру группы, дают ей название и наделяют чувствами и качествами.

### ***Упражнение. «Введение правил»***

*Цель* – договориться о правилах работы группы.

*Продолжительность выполнения* – 20мин.

*Инструкция:* «Сейчас мы предлагаем ввести правила участия втренинге. Для начала расскажем о классических правилах группы, которые вы можете принять или не принять в ходе вашего дальнейшего обсуждения:

- «здесь и сейчас»;
- общение на равных;
- говорить только о собственных переживаниях;
- активность каждого участника;
- конфиденциальность.

Теперь предлагаем вам приступить к обсуждению правил. Вы можете согласиться с предложенными нормами либо принять свои правила. В процессе обсуждения мы предлагаем вам записывать правила на ватмане, который мы расположим на видном месте, чтобы в нашей дальнейшей работе не забывать о них».

### ***Упражнение. «Испорченный телефон»***

*Цель* –снятие напряжения,выявление причин возникновенияошибок при передаче информации.

*Продолжительность выполнения* –40мин.

*Оснащение:* текст телефонограммы.

*Инструкция:* «Для начала выберемучастников группы,которые будут непосредственно участвовать в упражнении. Предлагаем одному участнику остаться, а всем остальным подождать за дверью. Вы по приглашению ведущего будете входить в аудиторию по одному. Каждому входящему дается инструкция: "Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее отразить содержание"».

*Текст телефонограммы:* «Звонил Аркадий Петрович.Он просил передать, что задерживается в роно, т. е. он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 ч, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник вторник, вставив туда дополнительно 2 ч по астрономии».

*Шерринг:*

- Почему исказилась информация?



- Что можно предпринять для уменьшения искажения информации?

### ***Упражнение. «Кивание головой»***

*Цель* – исследование одного отдельно взятого элемента невербальной коммуникации – кивания головой; предоставление участникам возможности выбирать количество совершаемых действий, а также сделать эти действия сознательно контролируемыми.

*Продолжительность выполнения* –40мин.

*Инструкция:* «Разбейтесь на пары и сядьте лицом друг к другу. Один из членов пары будет "слушателем", а другой – "рассказчиком". "Рассказчик" должен рассказывать о чем-либо в течение 5 мин. Задача "слушателя" – использовать различные варианты кивания головой:

- практически постоянно кивать головой;
- вообще не кивать;
- кивать головой время от времени;
- кивать в соответствии с собственным желанием.

Через 5 мин нужно произвести обмен ролями и продолжать работу в таком же режиме еще 5 мин».

*Шерринг:*

- Что вам больше и меньше всего понравилось в данном упражнении?
- Что вы чувствовали, когда ваш партнер кивал головой в разных «режимах»?
- Какой «режим» наиболее удобен?

### ***Упражнение . «Выражение лица»***

*Цель* – определение выражений лица и положений головы, которые помогают и мешают в процессе слушания.

*Продолжительность выполнения* –45–60мин.

*Инструкция.* «Разбейтесь на пары и сядьте лицом друг к другу. Сейчас вам будет предложено поэкспериментировать с выражением лица. Каждое выражение лица или положение головы необходимо сохранять на протяжении 3-4 мин. Участники могут выполнять упражнение либо одновременно, либо по очереди. Начните обсуждать какую-либо тему, при этом ваши лица вообще не должны ничего выражать».

Через пять минут инструкция изменяется: «Продолжайте обсуждение темы, при этом один из членов пары пусть делает выражение своего лица намеренно преувеличенным». Участники делают следующее:

- увеличивают частоту морганий;
- наклоняют голову;
- меняют положение головы;
- сохраняют обычное выражение лица.

*Шерринг:*

- Какое выражение лица помогает в процессе слушания, а какое мешает?
- Что вам больше и меньше всего понравилось в данном упражнении?
- Что вы чувствовали, когда ваш партнер менял выражение лица?

**Упражнение. «Я слушаю тебя»**

*Цель* – исследование действий, которые являются эффективными в процессе слушания.

*Продолжительность выполнения* – 45–60 мин.

*Инструкция:* «Разбейтесь на пары и сядьте лицом друг к другу. Один из членов пары будет слушателем, а другой – рассказчиком. Слушатель должен сесть прямо напротив другого человека, стараться сохранять открытую позу, немного наклониться к собеседнику и расслабиться. Рассказчик начинает беседовать со своим партнером на одну из тем: интересы, не связанные с работой, отпуск, музыка.

Через 10 мин происходит обмен ролями, группа работает в таком же режиме еще 10 мин».

*Шерринг.* Что вам больше и меньше всего понравилось в данном упражнении?

**Упражнение. «Событие»**

*Цель* – определение степени владения навыками перефразирования, повторения и интерпретации.

*Продолжительность выполнения* – 20–30 мин.

*Инструкция:* «Вам необходимо разделить на подгруппы по четыре человека. Один из участников мини-группы расскажет о том, что произошло с ним недавно. Второй участник после рассказа попытается точно его воспроизвести. Далее третий участник вербализует только

основные и наиболее значимые элементы рассказа. Последний интерпретирует сказанное первым участником».

*Шерринг:*

- Точно ли были переданы мысли рассказчика, что он чувствовал, когда воспроизводили его рассказ?
- Почему нам рассказывают одно, а мы слышим другое?
- Какие трудности возникали при выполнении данного задания?

### ***Упражнение. «Детектив»***

*Цель* – выявление трудностей в воспроизведении слов партнера, связанных с личностной вовлеченностью, обучение технике повторения.

*Продолжительность выполнения* – 30 мин.

*Инструкция:* «Предлагаем вам сочинить детектив с любыми героями и содержанием. Каждый из участников придумывает только одно предложение, но так, чтобы оно было продолжением предыдущего рассказа. При этом, прежде чем произнести свою фразу, необходимо дословно повторить предыдущую».

*Шерринг.* Какие трудности возникали при воспроизведении слов партнера?

### ***Упражнение. «Поэт»***

*Цель* – отработка умения передавать суть сказанного своими словами.

*Продолжительность выполнения* – 30–40 мин.

*Инструкция:* «Разбейтесь на группы по 4–5 человек. Вспомните какое-нибудь четверостишие из известного стихотворения. Перефразируйте строфу таким образом, чтобы каждое слово в ней передавалось иным словом или словосочетанием. Запишите текст, перефразирующий выбранную строфу, и затем прочитайте его вслух всем группам. Важно, чтобы остальные смогли догадаться, что за стихотворение было перефразировано. На работу дается 10 мин».

*Шерринг.* Каким должно быть перефразирование, чтобы оно наиболее точно передавало суть первоначального текста?

*Шерринг:*

## Упражнение. «Я считаю...»

*Цель* – повышение самооценки участников, создание позитивного эмоционального фона в группе.

*Продолжительность выполнения* – 10 мин.

*Инструкция:* «Мы завершаем нашу работу. Сейчас, бросая друг другу этот мяч, вы будете называть то, что, на ваш взгляд, помогает в умении услышать и понять. Делать это будем следующим образом.

Участник, кидая мяч, произносит фразу: "Я считаю, что тебе, Нина, помогает понять и услышать партнера..."».

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует формулировать собственное обоснованное мнение по проблемам в возможных путях их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показало отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки оформления работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

## Выполнение контрольной работы

### Варианты контрольных работ

#### Вариант № 1.

1. Групповые формы тренинга: содержание, виды.
2. Основы профессиональной подготовки ведущих тренинговых групп в организации.

3. Тренер и группа. Функции ведущего тренинговых групп в организации.

### **Вариант № 2.**

1. Социально-психологический тренинг как метод активного группового обучения.
2. Бизнес-тренинги и профессиональные тренинги: технология их организации и проведения.
3. Предмет работы ведущего в группе. Стили ведения тренинговой группы и их характеристика.

### **Вариант № 3.**

1. Установки и убеждения участников, влияющие на продуктивность группового тренинга.
2. Тренинг специальных умений.
3. Навыки ситуативной диагностики в деятельности ведущего тренинговой группы.

### **Тренинг специальных умений.**

### **Вариант № 4.**

1. Диагностические процедуры в групповом тренинге: методы ситуативной диагностики.
2. Психогимнастические упражнения и ролевые игры в групповом тренинге.
3. Аттестация специалиста-тренера.

### **Вариант № 5.**

1. Базовые методы группового тренинга и их характеристика.
2. Этические нормы и правила проведения тренинговых групп в организации.
3. Технология конструирования и разработки сценария группового тренинга.

### **Вариант № 6.**

1. Особенности планирования тренинга и составления тренинговой программы.
2. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности тренера.
3. Групповые формы тренинга. К.Левин (1947) и К.Роджерс (1946) как основоположники практики группового тренинга.

### **Вариант № 7.**

1. Организационные условия группового тренинга в организации, их анализ и характеристика.
2. Бизнес-тренинг.
3. Требования к оформлению тренинговой программы.

Бизнес-тренинг.

#### **Вариант № 8.**

1. Обратная связь в групповом тренинге, правила обеспечения участников обратной связью.
2. Регулятивный тренинг.
3. Содержание и этапы тренинга уверенного поведения.

#### **Вариант № 9.**

1. Многочисленные тренинговые группы: особенности и технология работы в многочисленных тренинговых группах.
2. Проведение эффективных переговоров.
3. Социально-психологический тренинг межличностного общения.

#### **Вариант № 10.**

1. Преимущества и недостатки группового тренинга как интерактивной формы организационного обучения.
2. Требования к профессиональной и личностной подготовке тренера.
3. Основные понятия бизнес-презентации.

#### **Вариант № 11.**

1. Требования к тренинговой группе в организации и особенности комплектования тренинговых групп.
2. Мотивационный тренинг.
3. Проектирование содержания тренинга креативности.

#### **Вариант № 12.**

1. Правила и принципы в групповом тренинге.
2. Коммуникативный тренинг.
3. Содержание и этапы мотивационного тренинга.

#### **Вариант № 13.**

1. Факторы продуктивности группового социально-психологического взаимодействия в тренинговых группах.
2. Методология и методы проведения активного обучающего тренинга в организации.
3. Интеллектуальный тренинг как метод преобразования навыков мышления.

#### **Вариант № 14.**

1. Межличностные и групповые конфликты в групповом тренинге.
2. Специфика тренинговой формы работы.
3. Модели тренинговых групп и особенности проектирования тренинговых обучающих программ в организации.

#### **Вариант № 15.**

1. Интеллектуальный тренинг.
2. Технология разработки и проведения успешного тренинга в организации.
3. Особенности разработки и проведения успешного группового тренинга.

#### **Вариант № 16.**

1. Основные типологии тренинговых групп и критерии выделения типов тренинговых групп.
2. Программа и структура группового тренинга.
3. Сущностно-содержательная характеристика тренинговых методов активного обучения.

#### **Вариант № 17.**

1. Социально-психологическая и ролевая структура тренинговых групп.
2. Характеристика и особенности тренинговых групп: процесс группового тренинга и групповая динамика.
3. Понятие «Социально-психологический тренинг», его характеристика.

#### **Вариант № 18.**

1. Стадии развития тренинговых групп и их характеристика.
2. Теоретические и методологические основания тренинга как метода интерактивного организационного обучения.
3. Общее представление о психологическом тренинге как методе интерактивного группового обучения.

### **Вариант № 19.**

1. Социально-психологическая характеристика тренинговой группы: групповая динамика, межличностные отношения и межличностная ситуация в психологическом тренинге.
2. История развития групповых методов.
3. Тренинг в системе методов организационного обучения.

### **Вариант № 20.**

1. Тренинг личностного роста: теоретические основания и методологические принципы организации и проведения.
2. Активный тренинг в организационном обучении и развитии, особенности его конструирования и проведения.
3. Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе и их характеристика.

### **Вариант № 21.**

1. Методы психологического воздействия и техники групповой работы в групповом тренинге: сплочённость и межличностные отношения в группе.
2. Бизнес-тренинги и профессиональные тренинги: технология их организации и проведения.
3. Требования к тренинговой группе и особенности комплектования тренинговых групп: методы подбора и формирования группы.

### **Вариант № 22.**

1. Тренинг креативности: концептуальные основы, базовые понятия и методы тренинга креативности.
2. Принципы составления тренинговых программ.
3. Правила и принципы в групповом тренинге.

### **Вариант № 23.**

1. Психологический тренинг сензитивности: теоретические основания, технологические особенности организации и проведения.
2. Алгоритм создания и разработки групповых тренингов.
3. Преимущества и недостатки группового тренинга.

### **Вариант № 24.**

1. Коммуникативный тренинг как базовый тренинг активного психологического обучения.



2. Этические нормы и правила в контексте группового тренинга.
3. Факторы продуктивности группового социально-психологического взаимодействия в тренинге.

### **Вариант № 25.**

1. Основные роли ведущего, стили руководства тренинговой группой и их характеристика.
2. Требования к профессиональной и личностной подготовке тренера. Основные функции ведущего тренинговой группы.
3. Принятие решений в тренинговых группах.

### **Вариант № 26.**

1. Психологические особенности тренинговой группы, их анализ и характеристика.
2. Основные критерии и показатели оценки эффективности группового тренинга в организации, их характеристика.
3. Межличностные и групповые конфликты в тренинге.

### **Вариант № 27.**

1. Классификация групповых тренингов: характеристика целей и особенностей организации различных видов групповых тренингов.
2. Базовые процедуры организации и ведения группового тренинга в организации, их назначение и характеристика.
3. Социально-психологическая и ролевая структура тренинговых групп.

### **Вариант № 28.**

1. Психодиагностические и самодиагностические процедуры в групповом тренинге.
2. Домашняя работа в групповом тренинге: особенности и технология задания.
3. Базовые законы групповой динамики тренинге.

### **Вариант № 29.**

1. История становления и современное состояние группового тренинга как интерактивного метода обучения личности.
2. Дебрифинг, групповая дискуссия и мозговой штурм в групповом тренинге.
3. Стадии развития тренинговых групп и их характеристика.

## Вариант № 30.

1. Сущность группового тренинга: цели, предмет и задачи группового тренинга.
2. Психодраматические приёмы и метод фиксированных ролей в групповом тренинге.
3. Групповая динамика, межличностные отношения, межличностная ситуация в тренинге.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

### Практическое (прикладное), творческое задание

Подготовить программу тренинга про профиллю.

Примерный план тренинга предполагает наличие цели, задачи, используемого материала, видов деятельности и наполнения блоков.

Возможные темы для разработки программы представлены ниже

### Возможные темы для разработки тренингов

1. Социальные стереотипы и предрассудки.
2. Учимся общаться.
3. Как найти работу.
4. Как говорить о здоровье.
5. Тренинг для тренеров.
6. Профилактическая работа с помощью волонтеров.
7. Первичная экстренная помощь.
8. Базовые знания в области ВИЧ/СПИД.
9. Безопасное сексуальное поведение.
10. Тестирование на ВИЧ – это возможно.
11. Инфекции, передающиеся половым путем.
12. Навыки первичного осмотра.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«практическое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

**Оценочные средства для промежуточной аттестации(зачет)  
Вопросы к зачету**

1. Арттерапевтические методы: понятие, общая характеристика, назначение, технология использования.
2. Виды игр в тренинге. Значение игровых методов.

3. Дискуссия как метод: понятие и виды дискуссий; эффективное руководство дискуссией, техника постановки вопросов; формирование дискуссионной культуры.
4. Домашняя работа в групповом тренинге: особенности и технология задания.
5. Использование приема высказывания по кругу («круг»).
6. История появления и развития психологического тренинга.
7. Классификации методов психологического тренинга.
8. Классификация и характеристика общих тренинговых методов.
9. Критерии включения участников в группу тренинга.
10. Личностные черты, желательные для тренера.
11. Медитативные техники. Медитации – визуализации как метод применения психологического тренинга
12. Метод кейсов: правила проведения, преимущества и недостатки метода.
13. Методы музыкальной терапии: понятие, общая характеристика, назначение, технология использования.
14. Мини-лекция: правила проведения, преимущества и недостатки метода.
15. Многочисленные тренинговые группы: особенности и технология работы в многочисленных тренинговых группах.
16. Моделирование практических ситуаций: правила проведения, преимущества и недостатки метода.
17. Мозговой штурм (брейнсторминг) как метод групповой работы. Правила проведения, преимущества и недостатки метода.
18. Нормы группы как элемент групповой динамики.
19. Обратная связь в групповом тренинге, правила обеспечения участников обратной связью.
20. Организационные условия группового тренинга в организации, их анализ и характеристика.
21. Организация обсуждения в конце занятия и при завершении групповой работы (шеринг).
22. Основные принципы комплектования тренинговых групп.
23. Основные роли ведущего группы (Ялом И., Кратохвил С.). Работа тренера по формированию ролевого репертуара.
24. Особенности планирования тренинга и составления тренинговой программы.
25. Парадигмы тренинга (И. Вачков).
26. Параметры гомогенности и гетерогенности в тренинговой группе. Влияние этих параметров на эффективность группового процесса.
27. Понятие «обратная связь» в тренинговом процессе.
28. Понятие о групповой динамике. Законы групповой динамики.
29. Понятие о групповой дискуссии. Цели групповой дискуссии.
30. Понятие о групповой сплоченности. Факторы, способствующие и снижающие групповую сплоченность.
31. Понятие о психологическом тренинге.

32. Преимущества групповой формы психологической работы (К. Рудестам).
33. Преимущества и недостатки группового тренинга как интерактивной формы организационного обучения.
34. Принципы работы тренинговой группы.
35. Профессиональная подготовка тренера.
36. Психотехники, направленные на коррекцию страхов, тревожности, агрессивности и конструктивное поведение в ситуациях агрессии.
37. Развитие навыков понимания невербальных сигналов.
38. Развитие уверенности в себе и навыков убеждения.
39. Ролевые игры как метод тренинговой работы. Преимущества и недостатки ролевых игр.
40. Специфика психологического тренинга. Отличие психологического тренинга от обучения, психологической коррекции, психотерапии.
41. Статусная структура группы. Типы ролей участников группы.
42. Стили руководства группой. Преимущества и недостатки каждого из стилей.
43. Типичные тренерские ошибки и работа с ними.
44. Типы тренинговых групп по П. Баченену и Дж. Райселу.
45. Типы тренинговых групп.
46. Фазы развития группы как элемент групповой динамики.
47. Характеристики группы с высокой сплоченностью. Влияние уровня сплоченности группы на ее эффективность.
48. Цели группы как элемент групповой динамики.
49. Элементы групповой динамики.
50. Этапы подготовки и проведения тренинга.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации

«зачет»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	

удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

### **Лист изменений и дополнений**

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)