

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 2025.01.30
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра социальной работы, управления и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1. В.01.ДВ.04.02 «ТРЕНИНГ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ
ОГРАНИЧЕНИЙ»

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профили подготовки	Организационно-управленческая деятельность в социальных практиках
Автор(ы)	И. Ж. Калашников, к. психол. н., доцент

Одобрена на заседании кафедры социальной работы, управления и права. Протокол от 30 января 2025 г. № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией социально-гуманитарного факультета.

Нижний Тагил
2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формировании готовности использовать современные психологические знания в области профессиональной практики и активизации личностного роста.

Задачи:

1. Подготовка студентов к организации и осуществлению процесса профессионально личностного роста обучающихся.
2. Развитие представлений студентов о возможностях личностного и профессионального роста посредством психологического тренинга.
3. Показать основные методики тренинговой деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Тренинг преодоления личностных ограничений» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, по профилю подготовки «Организационно-управленческая деятельность в социальных практиках» заочной формы обучения. Дисциплина реализуется кафедрой социальной работы, управления и права. Дисциплина является дисциплиной по выбору включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений и включена в «Социально-технологический модуль».

Курс строится с опорой на знания, полученные студентами в процессе изучения следующих дисциплин:

1. Организация как системообразующий элемент социального взаимодействия
2. Управление персоналом в социальных организациях

Курс тесно связан с другими дисциплинами, для которых его освоение необходимо как предшествующее:

1. Технологии социального управления и принятия решений

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	ИУК 5.1. Знает национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия	Знает национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения
		Умеет применять основные принципы межкультурного взаимодействия
		Владеет приемами и типологией технологии социального аудита и консалтинга с учетом принципов межкультурного взаимодействия
	ИУК 5.2. Умеет толерантно и конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их национальных,	Знает этические нормы и права человека Умеет толерантно и

	этнокультурных, конфессиональных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач; соблюдать этические нормы и права человека; создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач	конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач Владеет приемами создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач
	ИУК 5.3. Находит и использует необходимые для взаимодействия навыки создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач	Знает требования к благоприятной среде
		Умеет использовать навыки необходимые для создания благоприятной среды
		Владеет приемами необходимыми для взаимодействия с целью создания благоприятной среды
ПК-4. Готов к осуществлению управления профессиональной деятельностью в условиях цифровой трансформации образования ИПК	ПК-3.1 Определяет плановые цели и задачи развития организации, осуществляющей деятельность в социальной сфере, и ее персонала	Знает основы планирования, механизмы построения целей более высокого порядка
		Умеет определять стратегические цели, последовательность задач для достижения цели, принимать управленческие решения
	ПК-3.2 Принимает управленческие решения по реализации деятельности организации социальной сферы и повышения эффективности деятельности ее сотрудников	Владеет способностью ставить цели более высокого порядка в организации, формулировать задачи и принимать обоснованные решения
		Знает механизмы принятия решений, методы и приемы повышения эффективности деятельности ее сотрудников
		Умеет принимать ответственные решения с учетом ситуации, задач и целей более высокого порядка
		Владеет методами и средствами принятия управленческих решений
	ПК-3.3 Контролирует результаты деятельности	Знает механизмы контроля и проверки результатов

	организации социальной сферы и ее сотрудников с целью коррекции процесса управления	деятельности организаций социальной сферы
		Умеет осуществлять контролирующие действия, организовывать систематический контроль
		Владеет методами и приемами организации мотивирующих контрольных действий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. е (216 ч.), семестр изучения – 4,5 семестр, распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	216
Контактная работа , в том числе:	28
Лекции	12
Практические занятия	16
Самостоятельная работа	175
Подготовка к зачету в 4 семестре	
Подготовка к экзамену в 5 семестре	9

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профилактика эмоционального сгорания тренера	29	2	-	27	Устный и письменный ответ	Итоговый тест Вопросы к зачету, экзамену
Тема 2. Профессиональная этика тренера	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 3. Групповая динамика в тренинговой группе	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 4. Структурные характеристики социально-психологического тренинга	29	2	2	25	Тест-опрос Устный и письменный ответ	

Тема 5. Конструирование и подготовка тренинга	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 6. Групповые методы и методические средства	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 7. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга преодоления личностных ограничений	29	-	6	23	Устный и письменный ответ	
Подготовка и сдача зачета	4			4		
Подготовка и сдача экзамена	9			9		
Всего по дисциплине	216	12	16	188		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профилактика эмоционального сгорания тренера.

Специфика тренинговой формы работы. История психологического тренинга. Основные направления развития групповых методов психологической работы. Тренинговая группа как психологическое зеркало. Факторы личностного развития в тренинге.

Тема 2. Профессиональная этика тренера.

Этические принципы в тренинге. Этические требования к поведению тренера. Требование конфиденциальности. Запрет на двойные отношения. Понятие контракта. Участники контракта. Требования профессиональной компетентности.

Тема 3. Групповая динамика в тренинговой группе

Фазы развития тренинговой группы. Групповые роли и феномены. Групповая сплоченность и напряженность. Групповое давление и конформность. Нормы и нормобразование. Принятие групповых решений.

Тема 4. Структурные характеристики социально-психологического тренинга

Цели и задачи тренинга. Общие принципы тренинга. Роль и функции ведущего тренинга. Работа ведущего в группе. Личностные особенности тренера. Стили ведения группой. Ко-тренерство.

Тема 5. Конструирование и подготовка тренинга

Этапы построения работы в тренинге: диагностика в тренинге, построение модели тренинга, модификация поведения участников. Подготовка тренинга. Формы организации тренинговых занятий. Планирование программы тренинга. Особенности подбора упражнений

Основные принципы и правила разработки социально-психологического тренинга. Индивидуальные задания по разработке программы адаптационного тренинга для разных категорий лиц (аннотация программы, SWOT-анализ, постановка цели, задач, планирование этапов, обоснование выбора психотехник и оценки).

Тема 6. Групповые методы и методические средства

Диагностические процедуры в тренинге, их цели. Информирование участников. Психогимнастические упражнения, ролевые игры, психодраматические приемы, групповая дискуссия, мозговой штурм, анализ ситуаций, психогимнастика, проективное рисование.

Тема 7. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга преодоления личностных ограничений

Проведение процедуры знакомств. Работа с ожиданиями. Формирование норм и правил в группе. Инструкции к упражнениям. Завершение процедур. Обсуждение. Организация дискуссии. Работа с принудительно образованными группами. Использование видеосъемки. Технические средства в тренинге.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

1. Алижанова, Х. А. Тренинг педагогического взаимодействия : учебное пособие / Х. А. Алижанова, Д. А. Салманова. — Махачкала : ДГПУ, 2020. — 110 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330011> (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Перегудина, В. А. Тренинг начинающего психолога-консультанта : учебное пособие / В. А. Перегудина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 170 с. — ISBN 978-5-7679-4976-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226274> (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Гущина, Т. И. Тренинг взаимодействия : учебное пособие / Т. И. Гущина. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2014. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/137577> (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Сетевые ресурсы

1. <http://www.filologia.ru/angliyskaya-leksikologiya> – образовательный портал.
2. Практическая психология в России. Режим доступа: <http://conflictology.spb.ru>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ

https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГПУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.