

МИНОБРНАУКИ РОССИИ


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГО-  
СУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО


заведующий кафедрой

  
Карина О.В.

"31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК

  
Мазалова М. А.

"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Социально-психологический тренинг**

Направление подготовки бакалавриата

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

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2022

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	
<p><b>УК-3</b></p> <p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p><b>4.1_ Б.УК-3.</b> Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями, опытом и презентации результатов работы команды.</p>	<p>Уметь строить отношения с членами академической группы, участвует в обмене информацией, знаниями, опытом; способен просить о помощи и получать помощь.</p>	<p>Подготовка докладов</p> <p>Защита разработанной программы тренинга</p>
<p><b>УК-6</b></p> <p>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><b>1.1_ Б.УК-6.</b> Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p><b>5.1_ Б.УК-6.</b> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p>	<p>Уметь анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами. Проявлять интерес к учебе, определять для себя направления саморазвития, приобретать новые знания и навыки, планировать и реализовывать индивидуальный образовательный маршрут.</p>	<p>Подготовка докладов</p> <p>Защита разработанной программы тренинга</p>

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания	
	не зачтено	зачтено
1 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## **Оценочные средства**

### **Задания для текущего контроля**

**Задания для текущего контроля по дисциплине носят комплексный характер и направлены на проверку сформированности компетенций УК-3, 6.**

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

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

Помимо текущего контроля студентов, баллы суммируются с такими видами учебной деятельности, как практические занятия (20 баллов).

#### **1. Практические занятия (до 20 баллов):**

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

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

##### **Тема 2. Психологический тренинг в свете основных психологических концепций.**

1. Гештальт-подход.
2. Трансактный анализ в группе.
3. Психодраматический подход.
4. Методы групповой работы в НЛП.

##### **Тема 3. Классификация видов психологического тренинга.**

1. Классификация психологических тренингов по принадлежности к ведущим теоретическим школам современной психологии: бихевиористской, психоаналитической, гуманистической ориентации и др.
  2. Классификация по основной методологической ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг.
  3. Классификация по прикладным целям проведения тренинга, содержанию социального заказа на его организацию: тренинги самосовершенствования и обучающие тренинги.
- Методические рекомендации.* Вопросы подобного типа рассматриваются на практических занятиях и требуют от студентов подготовки, связанной с проработкой содержания лекционного материала и обязательным обращением к соответствующим разделам учебной литературы, рекомендуемой для самостоятельной работы.

#### **2. Самостоятельная работа (до 20 баллов)**

##### **- Подготовка докладов – до 20 баллов**

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов:

- необходимо уяснить для себя тему, которая предложена.
- подобрать необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации);
- тщательно изучить материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок;
- изучить подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя

самое главное по ходу чтения);

- составьте план доклада;

- напишите текст.

Темы докладов:

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

Критерии оценивания доклада:

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

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

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

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

### **3. Другие виды учебной деятельности (до 30 баллов):**

#### **– Защита разработанной программы тренинга – до 30 баллов**

Пример программы.

Вводная часть занятия

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

Упражнение «Бегущие огни».

Цель: концентрация внимания на других участниках и своевременном выполнении общего задания.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений побежит по кругу. Это задание необходимо выполнять с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит первого участника, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, второго участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее. Остановить игру можно, когда членам группы придется повторять по пять-шесть дополнений к первоначальной фразе.

Вопросы для обсуждения: Легко ли тебе было запомнить и передавать все задания соседу? Испытывал ли ты какие-то трудности при выполнении упражнения?

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

Основная часть занятия

Упражнение «Нарисуй успех»

Цель: определение границ понимания сущности феномена успех.

Вспомогательные материалы: листы бумаги и карандаши.

Процедура проведения. Подумай в форме чего, тебе было бы проще всего представить успех человека? Что это могло бы быть? Перед тобой лист бумаги изобрази в произвольном виде свои размышления. После завершения дети просматривают рисунки друг друга.

Вопросы для обсуждения: Почему ты нарисовал именно этот предмет? Как ты считаешь, почему рисунки получились разными? Почему масштаб нарисованного успеха везде различен?

Упражнение «Внешние и внутренние показатели успеха»

Цель: определение внешних и внутренних факторов успешности личности.

Процедура проведения. Участникам предлагается на доске по очереди написать признаки успешного человека. Затем члены группы обсуждают, какие признаки внешнего успеха, а какие можно отнести к внутренним проявлениям успешности (критерий внутреннего проявления успеха будет являться ощущение удовлетворенности ситуацией, в которой пребывает субъект и счастья). Результаты обсуждают, и дети записывают на доске два столбика внешних и внутренних проявлений успешности.

Вопросы для обсуждения: Может ли быть так, что человек всеми признается успешным, а сам себя таковым не считает? Почему так бывает? Высокий социальный статус, рост доходов, свободный стиль жизни, что еще будет являться внешним проявлением успеха человека? Внутренняя удовлетворенность жизнью, осознание собственной значимости, что еще будет являться внутренним проявлением успешности?

Упражнение «Доля успеха в твоей жизни»

Цель: определение качества собственных социально – психологических взаимодействий личности.

Вспомогательные материалы: Мячи разного цвета и объема.

Процедура проведения. Участникам предлагают разноцветные мячи большие, малые и средние по размеру. Ведущий характеризует каждый цвет, например, желтый – общение, красный – учебная деятельность, синий – досуг. Затем членам группы предлагают выбрать свой мяч, который будет соответствовать той доли успеха, который есть в его жизни. Результату обсуждаются группой.

Вопросы для обсуждения: Почему ты выбрал мяч такого цвета? Что тебе помогает достичь успеха в жизни? Почему мяч такого размера? Что мешает тебе достичь успеха?

Упражнение «Солнышко»

Цель: осознание факторов, оказывающих активизирующее влияние на успешность личности.

Вспомогательные материалы: листы бумаги и карандаш.

Процедура проведения. Ведущий обращается к участникам: «Перед вами на листе бумаги изображено солнышко с расходящимися лучами. Представьте себе, что солнышко это вы, а лучики, то, что позволит вам достичь успеха в жизни. Напишите на лучиках, что будет являться вам помощью в этом. Результаты обсуждаются всей группой».

Вопросы для обсуждения: На что и на кого ты можешь рассчитывать в своей жизни? Что есть у тебя уже сейчас для достижения успеха? Чего бы ты хотел иметь для достижения успеха? Какую роль играет в становлении твоего успеха ты сам, а какую нечто другое?

Упражнение «Тучка»

Цель: осознание негативных факторов, мешающих им достичь успеха.

Вспомогательные материалы: листы бумаги и карандаш.

Процедура проведения. На листе бумаги изображена тучка. Представьте, тучка это

вы когда вас постигла неудача. Нарисуйте капельки дождя и подпишите каждую капельку той причиной, которая возможно мешает достигать вам успеха. Значительные, на ваш взгляд, промахи изобразите большими капельками, а мелкие, маленькими. Результаты обсуждаются группой.

Вопросы для обсуждения: Какие причины наиболее часто встречаются в ваших рисунках? Что вы отнесли к большим промахам, вызывающим неудачи? Что на ваш взгляд является незначительной причиной?

Заключительная часть занятия

Упражнение «Весы удовлетворенности»

Цель: осознание значимости проведенного тренинга, закрепление позитивного результата.

Процедура проведения. Участникам предлагается закрыть глаза и представить, что их руки – это чаши весов, на одной из которых находится их полная удовлетворенность занятием, а на другой – абсолютная неудовлетворенность. Нужно подобрать такое положение «весов», которое отражало бы соотношение удовлетворенной и неудовлетворенной части личности участников. Когда все участники подберут это положение, ведущий предлагает им открыть глаза, внимательно посмотреть на чаши весов участников и сделать вывод об эффективности данного занятия.

Вопросы для обсуждения: Что больше всего вам понравилось на занятии? Что более заполнилось в процессе проведения всего блока занятий? Когда вам было наиболее трудно выполнить задание? Когда задание не вызывало особых трудностей? Что бы вы хотели бы пожелать себе и присутствующим на занятии?

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

## **Задания для промежуточной аттестации**

### **Перечень вопросов к зачету:**

1. Понятие о методах активного социально-психологического обучения.
2. История развития социально-психологического тренинга: Т-группы К. Левина, группы встреч К.Роджерса.
3. Понятие социально-психологического тренинга.
4. Проблемы и трудности в сфере профессионального общения.
5. Цели и задачи СПТ.
6. Основные направления развития СПТ.
7. Сферы применения СПТ.
8. Гештальт-подход.
9. Трансактный анализ в группе.
10. Психодраматический подход.
11. Методы групповой работы в НЛП.
12. Классификация психологических тренингов по принадлежности к ведущим теоретическим школам современной психологии: бихевиористской, психоаналитической, гуманистической ориентации и др.
13. Классификация по основной методологической ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг.
14. Классификация по прикладным целям проведения тренинга, содержанию социального заказа на его организацию: тренинги самосовершенствования и обучающие тренинги.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры педагогика и психологии (протокол № 1 от 30 августа 2022 года).

Автор: Шацков П.А.