

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.28 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»
для направления подготовки
37.03.01 «Психология»

по профилю
«Психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры *«Прикладная психология»*

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Психологический тренинг» (Б1.О.28) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Целью изучения дисциплины является обучение студентов основам психологического тренинга как метода психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, а также формирование и развитие коммуникативной компетентности личности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- ознакомление со способами использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;
- ознакомление с этапами, методиками и техниками психологического консультирования и тренингов, специфику психологической помощи с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов;
- знакомство с различными способами поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;
- формирование социально-психологических умений поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;
- формирование навыка поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;
- формирование навыка выполнения своих профессиональных функций в организациях разного типа с соблюдением организационных политик и процедур.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	
ОПК-4.1.1 Знает способы использования основных форм психологической	Обучающийся знает: – способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной

помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-4.2.1 Умеет использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	Обучающийся умеет: – использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	
ОПК-7.1.2 Знает способы поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся знает: – способы поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ОПК-7.2.2 Умеет поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся умеет: – поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ОПК-7.3.1 Имеет навыки поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся владеет: – навыками поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ОПК-8. Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры	
ОПК-8.3.2 Имеет навыки выполнения своих профессиональных функций в организациях разного типа с соблюдением организационных политик и процедур	Обучающийся владеет: – навыками выполнения своих профессиональных функций в организациях разного типа с соблюдением организационных политик и процедур

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психологический тренинг» (Б1.О.28) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий)	64
В том числе:	16
– лекции (Л)	-
– практические занятия (ПЗ)	-
– лабораторные работы (ЛР)	48
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	40
Контроль	4
Форма контроля знаний	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3 з.е.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Психологический тренинг личностного роста как метод практической психологии	Лекция 1. Личность и личностный рост. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности. (4 часа)	ОПК-4.1.1.
		Лабораторная работа 1. Личность и личностный рост. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности. (4 часа).	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
		Лабораторная работа 2. Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики (4 часа).	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.

		выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным работам. Проработка конспекта лекций. Подготовка к лабораторным занятиям.	
2	Личностный рост и выработка личных планов	Лекция 2. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов. (4 часа)	ОПК-4.1.1.
		Лабораторная работа 3. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов. (4 часа).	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
		Лабораторная работа 4. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов. (4 часа).	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
3	Методические основы тренинга личностного роста	Лекция 3. Понятие тренинг и его специфические черты. Принципы тренинга. Структура тренинга	ОПК-4.1.1.
		Лабораторная работа 5. Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.

		черты. Принципы тренинга. Структура тренинга (4 часа).	
		Лабораторная работа 6. Личностный рост в направлении межличностной гармонии. Личностный рост в направлении деловой успешности (4 часа).	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1. ОПК-4.2.1.
4	Ведущий лично-ориентированного тренинга.	Лекция 4. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой (2 часа)	ОПК-4.1.1 ОПК-7.1.2
		Лабораторная работа 7. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой (4 часа).	ОПК-4.2.1. ОПК-8.3.1.
		Лабораторная работа 8. Характеристика личности группового тренера. Подготовка ведущих тренинговых групп (4 часа).	ОПК-4.2.1. ОПК-8.3.1.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1. ОПК-7.1.2. ОПК-8.3.1.
5	Психотехнологии проведения тренинга личностного роста	Лекция 5. Психотехнологии проведения тренинга личностного роста (2 часа)	ОПК-4.1.1 ОПК-7.1.2
		Лабораторная работа 9. Групповая дискуссия. Игровые методы. Методы, направленные на развитие социальной перцепции (4 часа).	ОПК-4.2.1. ОПК-7.1.2. ОПК-7.2.2. ОПК-7.3.1

		Лабораторная работа 10. Методы телесно-ориентированной психотерапии. Медитативные техники (4 часа).	ОПК-4.2.1. ОПК-7.1.2. ОПК-7.2.2. ОПК-7.3.1
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.2.1 ОПК-7.1.2. ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
6	Разработка и проведение тренинговых упражнений	Лекция 6. Разработка и проведение тренинговых упражнений (2 часа)	ОПК-4.1.1 ОПК-7.1.2
		Лабораторная работа 11. Самостоятельное проведение тренингов (4 часа)	ОПК-4.2.1 ОПК-7.1.2. ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1 ОПК-8.3.2
		Лабораторная работа 12. Самостоятельное проведение тренингов (4 часа)	ОПК-4.1.2 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1 ОПК-8.3.2
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к лабораторным занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.2.1 ОПК-7.1.1. ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1 ОПК-8.3.2

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Психологический тренинг личностного роста как метод практической психологии.	4	-	8	4	16
2	Личностный рост и выработка личных планов.	4	-	8	4	16

3	Методические основы тренинга личностного роста.	2	-	8	4	14
4	Ведущий личностно-ориентированного тренинга.	2	-	8	4	14
5	Психотехнологии проведения тренинга личностного роста.	2	-	8	4	14
6	Разработка и проведение тренинговых упражнений.	2	-	8	20	30
	Итого	16	-	48	40	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

– Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

– Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

– Информационно-правовой портал Гарант.ру в компьютерном классе НТБ.

8.5. Перечень печатных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542916> (дата обращения: 10.01.2026).
2. Казначеева, Н. Б. Социально-психологический тренинг : учебное пособие / Н. Б. Казначеева, Н. Б. Карагачева. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2021. — 48 с. — ISBN 978-5-7641-1720-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/264656> (дата обращения: 10.01.2026).
3. Корягина, Н. А. Эффективные коммуникации. Социальная компетентность личности : учебное пособие для вузов / Н. А. Корягина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18144-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534386> (дата обращения: 10.01.2026).
4. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры : учебник и практикум для вузов / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00219-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536690> (дата обращения: 10.01.2026).
5. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537435> (дата обращения: 10.01.2026).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)
6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург)

Разработчик рабочей программы,
доцент кафедры,
к.псих.н.
11 января 2026 г.

Н.Б. Казначеева