

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.14 «СОЦИАЛЬНО-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» № 5 от 13.01.2026
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 «Социально-психологический тренинг» (Б1.О.14) (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.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование социально-психологических умений, связанных с овладением коммуникативной компетентностью, процессами взаимопонимания, взаимовлияния в межличностном общении;
- ознакомление с психологическими механизмами, действующими в группе, в процессе ее функционирования и развития; динамикой тренинговой группы; эффектами и эффективностью тренинговой работы;
- ознакомление с основными областями применения социально-психологического тренинга;
- формирование практического опыта разработки программы тренингового занятия, участия в групповой работе в качестве участников и ведущих;
- ознакомление и применение умений основных форм 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;
- ознакомление и применение навыков выполнения организационной и технической работы, в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера;
- ознакомление и применение умений и навыков поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией.

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 помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп	Обучающийся знает: - способы 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

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	инклюзивного образования; - основные причины психологических проблем в общении; - формы, критерии и факторы эффективности психологической помощи в процессе коммуникации; - основные правила и принципы различных видов социально-психологических тренингов; - этапы проведения психологических тренингов; - методики и техники психологических тренингов; - специфику проведения тренингов с учетом возраста, пола и состояния здоровья
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; - устанавливать контакт в процессе социального взаимодействия; - предупреждать и разрешать конфликты в процессе социального взаимодействия; - использовать различные техники психологических тренингов; - разрабатывать групповые тренинги на социально-психологические темы, связанные с коммуникативной компетентностью; - разрабатывать психологические рекомендации по развитию коммуникативной компетентности; - готовить и проводить групповые тренинги, направленные на повышение коммуникативной компетентности.
ОПК-5. Способен выполнять конкретные мероприятия профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	организационную и техническую работу в реализации
ОПК-5.1.1 Знает способы выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Обучающийся знает: - способы выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; - особенности организации групповой работы в рамках формирования коммуникативной компетентности; - способы выполнения организационной и технической работы в реализации психологических тренингов.
ОПК-5.3.1 Имеет навыки выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных	Обучающийся имеет навыки: - подбирать различные методические приемы для повышения навыков общения; - организации групповой работы в рамках формирования коммуникативной компетентности;

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	- выполнения организационной и технической работы в реализации психологических тренингов.
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 имеет навыки: - поддержания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» (Б1.О.14) 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) В том числе:	64
– лекции (Л)	16
– практические занятия (ПЗ)	16
– лабораторные работы (ЛР)	64
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	44
Контроль	4
Форма контроля знаний	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	144/3 з.е.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Индикаторы достижения
-------	----------------------	--------------------	-----------------------

	дисциплины		компетенций
1	Понятие, цели и принципы социально-психологического тренинга	Лекция 1. Понятие социально-психологического тренинга.	ОПК-4.1.1
		Лекция 2. Правила и принципы различных видов социально-психологических тренингов. Принципы и критерии формирования тренинговых групп.	ОПК-4.1.1
		Практическое занятие 1. Правила для участников социально-психологического тренинга	ПК-4.2.1
		Практическое занятие 2. Специфика проведения тренингов с учетом возраста, пола и состояния здоровья. Психологические особенности тренинговой группы.	ОПК-4.2.1
		Лабораторная работа 1. Виды психологических тренингов. Основные правила и принципы социально-психологических тренингов. (4 часа)	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Лабораторная работа 2. Этапы, методики и техники психологических тренингов с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов. Основы создания социально-психологической поддерживающей среды. (4 часа)	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Самостоятельная работа 1. Методики, техники и этапы различных видов социально-психологических тренингов (10 часов) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
2	Основы эффективного общения	Лекция 3. Установление контакта с клиентами. Понятие эффективного общения.	ОПК-5.1.1
		Лекция 4. Установление контакта с клиентами. Перцептивный аспект общения.	ОПК-7.1.2
		Практическое занятие 3. Причины психологических проблем в общении. Эффекты восприятия.	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Практическое занятие 4. Методические приемы для повышения навыков общения.	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1

3		Каналы восприятия и передачи информации.	ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Лабораторная работа 3. Критерии и факторы эффективности психологической помощи. Установление контакта в процессе социального взаимодействия (8 часов)	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Лабораторная работа 4. Основные причины психологических проблем в общении. Предупреждение и разрешение конфликтов, техники психологических тренингов. Техники эффективной коммуникации. (8 часов)	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Лабораторная работа 5. Предупреждение и разрешение конфликтов в процессе социального взаимодействия (4 часа)	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Самостоятельная работа 2. Основные правила и принципы различных видов социально-психологических тренингов (4 часа) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	Коммуникативная компетентность и сплочение команды	Лекция 5. Формы и методы повышения квалификации специалистов. Коммуникативный аспект общения.	ОПК-7.1.2
		Лекция 6. Формы и методы повышения квалификации специалистов. Интерактивный аспект общения.	ОПК-7.1.2
		Практическое занятие 5. Разработка психологических рекомендаций по развитию коммуникативной компетентности. Техники активного слушания.	ОПК-7.2.2
		Практическое занятие 6. Установление контакта, предупреждение и разрешение конфликтов в процессе социального взаимодействия. Психологические эффекты взаимодействия людей	ОПК-7.2.2
		Лабораторная работа 6. Поддержание уровня профессиональной компетенции. Командообразование и групповая сплоченность (8 часов)	ОПК-7.2.2
		Лабораторная работа 7. Создание команды и программы активизации коммуникативной компетентности (4 часа)	ОПК-7.3.1
		Лабораторная работа 8. Разработка программы по использованию ресурсов	ОПК-7.3.1

4		социальных сетей, создания специальных страничек, блогов, групп в социальных сетях и навыки привлечения социального окружения клиентов в целях психологической поддержки клиентов (4 часа)	
		Самостоятельная работа 3. Нормы взаимодействия и сотрудничества в том числе на межведомственной основе. (4 часа) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Самостоятельная работа 4. Активизация личностных ресурсов (4 часа) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Лекция 7. Этапы проведения психологических тренингов. Принципы и структура социально-психологического тренинга. 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-5.1.1
	Разработка и проведение тренинговых упражнений	Лекция 8. Организационная и техническая работа, в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. Методики и техники психологических тренингов. Методы социально-психологического тренинга.	ОПК-5.1.1
		Практическое занятие 7. Техники психологических тренингов. Профессионально-важные качества ведущего социально-психологического тренинга.	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Практическое занятие 8. Разработка тренингового занятия, направленного на развитие коммуникативной компетентности.	ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
		Лабораторная работа 9. Разработка	ОПК-7.2.2

	психологических рекомендаций, подготовка и проведение групповых тренингов, направленных на повышение коммуникативной компетентности.. (16 часов)	ОПК-7.3.1
	Лабораторная работа 10. Создание социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов социально-психологического тренинга (4 часа).	ОПК-4.2.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	Самостоятельная работа 5. Формы и методы повышения собственной квалификации в роли ведущего тренингов (возможности самообразования, дистанционного обучения, активных методов обучения, наставничества и супервизии) (6 часов) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	Самостоятельная работа 6. Использование ресурсов социальных сетей, создание специальных страниц, групп в социальных сетях. Привлечение социального окружения в целях психологической поддержки. (6 часов) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	Самостоятельная работа 7. Организация групповой работы в рамках формирования коммуникативной компетентности (6 часов) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1 ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Понятие, цели и принципы социально-психологического тренинга	4	4	8	10	22

2	Основы эффективного общения.	4	4	20	4	40
3	Коммуникативная компетентность и сплочение команды	4	4	16	8	34
	Разработка и проведение тренинговых упражнений	4	4	20	18	40
	Итого	16	16	64	44	140
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						144

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). Для обучающихся по данной дисциплине используется автоматизированный комплекс УПДК-МК Профессиональный для железнодорожного транспорта с целью психологической и психофизиологической диагностики.

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 беспроводной 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 беспроводной технологии;

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

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

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

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебник для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587815> (дата обращения: 12.01.2026).

2. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 350 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19627-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583621> (дата обращения: 12.01.2026).

3. Леонов, Н. И. Психология общения : учебник для среднего профессионального образования / Н. И. Леонов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 193 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10454-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598872> (дата обращения: 12.01.2026).

4. Садовская, В. С. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 169 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07046-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584670> (дата обращения: 12.01.2026).

5. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589690> (дата обращения: 12.01.2026).

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

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).

Разработчик рабочей программы, *доцент*
13 января 2026 г.

_____ *М.В. Карагачева*