

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТРЕНИНГ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МСЧН для направления подготовки/специальности:

37.03.01 «Психология»

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Психология

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2022г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является расширение у студентов знаний о теоретических, концептуальных подходах разработки и проведения тренинга самореализации личности и формирование умений и навыков использования разных методологических подходов в разработке тренинга в практической психологии.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинг самореализации личности» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-2	Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1. Формулирует проблему, решение которой напрямую связано с достижением цели проекта; УК-2.2. Определяет связи между поставленными задачами и ожидаемые результаты их решения; УК-2.3. В рамках поставленных задач определяет имеющиеся ресурсы и ограничения, действующие правовые нормы.
УК-6	Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	УК 6.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения. УК 6.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы. УК 6.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.
ПК-2	Способность организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий.	ПК-2.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам) ПК-2.2. Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований, взаимодействия с другими специалистами, на их основе организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи и их окружения; ПК-2.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов.
ПК-3	Способность осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения личности и группы в профессиональной и социальной среде с использованием современных методов и приемов, организовывать	ПК-3.3 Использует в своей профессиональной деятельности современные психологические техники и инструменты для оказания психологической помощи клиентам.

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
	взаимодействие между специалистами по проведению коррекционно-развивающей работы с населением.	
ОПК-5	Способность разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп и/или организаций.	ОПК – 5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения для создания программ психологического вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и популяционной нормы. ОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.
ОПК-7	Способность вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ОПК 7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения. ОПК 7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы. ОПК 7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Тренинг самореализации личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Анатомия и физиология ЦНС».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-2	Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла		<ul style="list-style-type: none"> • Зоопсихология и сравнительная психология • Общая психология: введение • Общая психология: ощущения и восприятие • Общая психология:

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<p>внимание, память</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая психология: мышление, речь, воображение • Общая психология: эмоции, чувства, воля • Дисциплины междисциплинарного модуля • Возрастно-психологическое консультирование • Математическая статистика • Философия • Математические методы в психологии • Дифференциальная психология • Психология личности • Психодиагностика • Этнопсихология • Концепции современного естествознания • Правоведение • Антропология • Возрастно-психологическое консультирование • Учебно-ознакомительная практика • Производственная практика в профильных организациях • Научно-исследовательская (преддипломная) практика
УК-6	Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.		<ul style="list-style-type: none"> • Безопасность жизнедеятельности • Зоопсихология и сравнительная психология • Общая психология: ощущения и восприятие

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<ul style="list-style-type: none"> • Физическая культура • Экспериментальная психология • Правоведение • Психологическая служба на предприятии • Междисциплинарная курсовая работа • Основы проектной деятельности • Производственная практика в профильных организациях • Научно-исследовательская (преддипломная) практика
ПК-2	<p>Способность организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Зоопсихология и сравнительная психология • История • Безопасность жизнедеятельности • Общая психология • Общая психология: введение • Общая психология: ощущения и восприятие • Общая психология: внимание, память • Общая психология: мышление, речь, воображение • Общая психология: эмоции, чувства, воля • Русский язык и культура речи • Психофизиология с практикумом • Социальная психология • Философия • Основы клинической психологии • Психология развития и возрастная психология • Дифференциальная психология • Экспериментальная

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			психология <ul style="list-style-type: none"> • Психодиагностика • История психологии • Педагогическая психология • Методологические основы психологии • Антропология • Концепции современного естествознания • Междисциплинарная курсовая работа • Организация научного исследования • Основы проектной деятельности • Научно-исследовательская (преддипломная) практика
ПК-3	Способность осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения личности и группы в профессиональной и социальной среде с использованием современных методов и приемов, организовывать взаимодействие между специалистами по проведению коррекционно-развивающей работы с населением.		<ul style="list-style-type: none"> • Зоопсихология и сравнительная психология • Общая психология: введение • Общая психология: ощущения и восприятие • Общая психология: внимание, память • Общая психология: мышление, речь, воображение • Общая психология: эмоции, чувства, воля • Дисциплины междисциплинарного модуля • Возрастно-психологическое консультирование • Математическая статистика • Философия • Математические методы в психологии • Дифференциальная психология

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<ul style="list-style-type: none"> • Психология личности • Психодиагностика • Этнопсихология • Концепции современного естествознания • Правоведение • Антропология • Возрастно-психологическое консультирование • Учебно-ознакомительная практика • Производственная практика в профильных организациях • Научно-исследовательская (преддипломная) практика •
ОПК-5	Способность разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп и/или организаций.		<ul style="list-style-type: none"> • Зоопсихология и сравнительная психология • Общая психология: введение • Общая психология: ощущения и восприятие • Общая психология: внимание, память • Общая психология: мышление, речь, воображение • Общая психология: эмоции, чувства, воля • Дисциплины междисциплинарного модуля • Возрастно-психологическое консультирование • Математическая статистика • Философия • Математические методы в психологии • Дифференциальная психология

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<ul style="list-style-type: none"> • Психология личности • Психодиагностика • Этнопсихология • Концепции современного естествознания • Правоведение • Антропология • Возрастно-психологическое консультирование • Учебно-ознакомительная практика • Производственная практика в профильных организациях • Научно-исследовательская (преддипломная) практика
ОПК-7	Способность вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.		<ul style="list-style-type: none"> • Зоопсихология и сравнительная психология • Общая психология: введение • Общая психология: ощущения и восприятие • Общая психология: внимание, память • Общая психология: мышление, речь, воображение • Общая психология: эмоции, чувства, воля • Дисциплины междисциплинарного модуля • Возрастно-психологическое консультирование • Математическая статистика • Философия • Математические методы в психологии • Дифференциальная психология

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			<ul style="list-style-type: none"> • Психология личности • Психодиагностика • Этнопсихология • Концепции современного естествознания • Правоведение • Антропология • Возрастно-психологическое консультирование • Учебно-ознакомительная практика • Производственная практика в профильных организациях • Научно-исследовательская (преддипломная) практика •

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг самореализации личности» составляет 2 зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	36		36		
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36		36		
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	22		22		
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	14		14		
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	72		
	зач.ед.	2	2		

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	14			14	
в том числе:					
Лекции (ЛК)	7			7	

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	7			7	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	55			55	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	3			3	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72		72	
	зач.ед.	2		2	

* - заполняется в случае реализации программы в очно-заочной форме

Таблица 4.3. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для ЗАОЧНОЙ формы обучения*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.					
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)					
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.					
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.					
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.				
	зач.ед.				

* - заполняется в случае реализации программы в заочной форме

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы
1.	Введение в проблему тренинга самореализации личности	1. Самореализация личности: основные теории, подходы и методы исследования 2. Методы коррекции и оптимизации самореализации субъекта 3. Методология и методика разработки и проведения тренинга самореализации личности 4. Групповая динамика и этапы развития группы в тренинге самореализации.	ЛК, СЗ
2	Методический дизайн тренинга самореализации личности	5. Основные требования к разработке и проведению тренинга самореализации в контексте (В-группы) 6. Разработка и проведение тренинга самореализации личности в рамках (Т-группы) 7. Разработка и проведение тренинга самореализации личности с позиций (Б-группы) 8. Разработка и проведение психологического тренинга самореализации в русле рационального самопознания и саморазвития личности (ГА-группы) 9. Психологические особенности конструирования и проведения тренинга самореализации личности в контексте полисистемной концепции.	ЛК, СЗ

	10. Проведение тренинга самореализации личности по авторской программе	
--	--	--

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Перечень специализированного оборудования, стендов, наглядных плакатов и т.д.
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ___ шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Перечень специализированного программного обеспечения, установленного на компьютеры для освоения дисциплины (модуля)
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Фонсова, Н. А. *Анатомия центральной нервной системы : учебник для академического бакалавриата* Рамендик, Д. М. *Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата* / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 179 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-8677-8.2. Васильева О. С. , Филатов Ф. Р. *Психология и культура здоровья : базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011 - 176с - ISBN: 978-5-9275-0849-5 http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241077*

2. *Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография* / Ю.В. Обухова, Е.В. Зинченко, Е.В. Белова, И.В. Афанасенко; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 305 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-

9275-2234-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318> (17.09.2018).

3. Чивика, М.А. Профессиональная самореализация личности в различных сферах жизнедеятельности (на базе материалов салона красоты ИП Крутикова г. Мытищи): выпускная квалификационная работа : студенческие научные работы /

М.А. Чивика ; Технологический университет, Институт проектного менеджмента и инженерного бизнеса, Кафедра прикладной психологии. - Королев : б.и., 2019. - 80 с. : табл., схем. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562854> (01.08.2019).

4. Токарь, О.С. Взаимосвязь самореализации и эмоциональных состояний у лиц с аддиктивным поведением: магистерская диссертация : студенческие научные работы / О.С. Токарь ; Русская христианская гуманитарная академия. - Санкт-Петербург : б.и., 2018. - 96 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562356> (22.07.2019).

Дополнительная литература:

1. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Редактор: Савина Е.А., Смирнова Е.О. - М.: Когито-Центр, 2003 - 230с - ISBN: 5-89353-057-8

2. Кудинов С.И. Ценностно-смысловые предикторы самореализации личности// Монография. –Москва: РУДН,2016. -232с.

3. Куфтяк Е. В. Основы психологической работы с семьей: учебное пособие -М., Берлин: Директ-Медиа, 2016 - 123с - ISBN: 978-5-4475-7958-6

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Учебно-методические материалы (презентации, видео-ссылки) по разделам/темам дисциплины «Тренинг самореализации личности».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

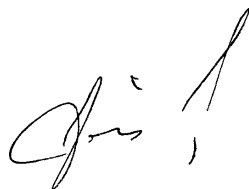
8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Тренинг самореализации личности» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

РАЗРАБОТЧИКИ:

**профессор, доктор
психологических наук**



Кудинов С.И.

Должность, БУП
РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Подпись

Фамилия И.О.

**Кафедра психологии и
педагогики**



Башкин Е.Б.

Наименование БУП
РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Подпись

Фамилия И.О.

**Заведующий кафедрой
психологии и педагогики**



Башкин Е.Б.

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.

