

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

**Алтайский филиал**

**УТВЕРЖДЕНО**  
с изменениями  
решением Ученого Совета Алтайского  
филиала РАНХиГС  
протокол от 28 апреля 2022 года №8

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Современная урбанистика**  
*(наименование образовательной программы)*

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФТД.01 Тренинг личностного развития**

**магистратура**  
*(уровень образования)*

---

**07.04.04 Градостроительство**  
*(код, наименование направления подготовки/специальности)*

---

**очно-заочная**  
*(форма (формы) обучения)*

---

Год набора – 2023

Барнаул, 2022 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

Доцент кафедры психологии и социологии управления к.псх.н., Михеева Ирина Викторовна

Заведующий кафедрой государственного и муниципального управления, кандидат социологических наук, доцент Гончарова Наталья Петровна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы .....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
5. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине .....	6
5. Методические материалы по освоению дисциплины.....	9
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет	10
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	13

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

1.1. Дисциплина ФТД.01 «Тренинг личностного развития» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1	Способен реализовывать приоритеты профессиональной деятельности при разработке проекта

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ / трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
	УК-6.1	на уровне знаний: понятие личностного роста в современных гуманистических концепциях
		на уровне умений: ставит цели личностного и профессионального развития, анализировать результаты проделанной работы и личностных изменений, обсуждать перспектив личностного и профессионального развития.
		на уровне навыков: подачи конструктивной обратной связи, восприятия критики, эффективной самопрезентации, саморегуляции в процессе группового взаимодействия.

## **2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**

Общий объем дисциплины ФТД.01 «Тренинг личностного развития» составляет 2 зачетных единицы – 72 академических часа, из них контактная работа – 28 академических часов, включая занятия лекционного типа в объеме 8 а.ч., занятия семинарского типа – 20 а.ч. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Дисциплина ФТД.01 «Тренинг личностного развития» относится к факультативным дисциплинам, формируемым участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 07.04.04 «Градостроительство». Изучается на 1 курсе во 2 семестре.

### 3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
Тема 1	Знакомство и анализ проблематики личностного развития.	19	2		6		11	Э, Д
Тема 2	Осознание собственных чувств, эмпатия и рефлексия.	21	3		7		11	Д
Тема 3	Принятие себя и других. Результаты саморазвития.	23	3		7		13	Э, Д
Промежуточная аттестация		9						З
Всего:		72	4		6		35	

*Примечание: \* формы заданий текущего контроля успеваемости (эссе (Э), дискуссия (Д), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися*

#### Содержание дисциплины

##### Тема 1. Знакомство и анализ проблематики личностного развития

Знакомство с группой. Выработка правил групповой работы с целью достижения результатов личностного роста. Понятие личностного роста в современных концепциях гуманистических концепциях. Взаимосвязь с процессом профессионального становления. Постановка персональных целей личностного развития.

##### Тема 2. Осознание собственных чувств, эмпатия и рефлексия

Умение осознавать и предъявлять свои чувства. Понятие и роль рефлексии в процессе развития личности и профессиональном становлении. Понятие эмпатии, ее роль в установлении межличностного контакта, в профессиональном становлении. Отработка навыка использования вербальных и невербальных средств установления контакта в процессе межличностного взаимодействия. Инструменты личностного развития.

##### Тема 3. Принятие себя и других. Результаты саморазвития

Личность как инструмент выстраивания взаимоотношений с другим человеком. Понятие, правила подачи и восприятия обратной связи, ее роль в установлении межличностного взаимодействия. Понятия принятия и самопринятия. Осознание собственных личностных особенностей. Понятие об изменении через принятие. Анализ

результатов проделанной работы и личностных изменений. Обсуждение перспектив личностного развития. Процедура прощания с группой.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**

В ходе реализации дисциплины ФТД.02 «Психология делового общения» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

<b>Тема и/или раздел</b>	<b>Методы текущего контроля успеваемости</b>
Тема 1. Специфика делового общения	эссе, дискуссия
Тема 2. Эффективность делового общения	дискуссия
Тема 3. Виды делового общения	эссе, дискуссия

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

#### **Материалы текущего контроля успеваемости**

*Типовые оценочные материалы к теме № 1 «Знакомство и анализ проблематики личностного развития»:*

Типовые темы дискуссий:

1. Понятие личностного роста в концепциях гуманистических психологов.
2. Мои цели и средства в тренинге личностного развития.
3. Взаимосвязь с процессом профессионального становления.

Типовые темы эссе:

1. Жизнь по правилам и «без». Зачем людям нужны правила?
2. Что такое для меня личностный рост.
3. В чем польза тренингов личностного роста?

*Типовые оценочные материалы теме №2 «Осознание собственных чувств, эмпатия и рефлексия.»:*

Типовые темы дискуссий:

1. Понятие и роль рефлексии в процессе развития личности и профессиональном становлении.
2. Понятие эмпатии, ее роль в установлении межличностного контакта, в профессиональном становлении психологов.
3. Личность как инструмент выстраивания взаимоотношений с другим человеком.
4. Понятие, правила подачи и восприятия обратной связи, ее роль в установлении межличностного взаимодействия

*Типовые оценочные материалы к теме №3 «Принятие себя и других. Результаты саморазвития.»:*

Типовые темы дискуссий:

1. Понятие об изменении через принятие.
2. Анализ личностных изменений.
3. Понятия принятия и самопринятия.

Типовые темы эссе:

1. Что значит – принять себя?
2. Быть как другие или отличаться?
3. В чем моя уникальность.
4. Мое место в группе.
5. Что я ценю в себе и в других людях.

**5. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**

**Оценочные материалы промежуточной аттестации**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1	Способен реализовывать приоритеты профессиональной деятельности при разработке проекта

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
Способен реализовывать приоритеты профессиональной деятельности при разработке проекта	Разрабатывает план эффективности учебной и профессиональной деятельности	Разработан план эффективности своей учебной и профессиональной деятельности

**Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации**

Зачет проводится в форме эссе.

**Темы для эссе:**

1. Мои профессиональные цели в жизни
2. Выбор профессии – значимый этап в достижении жизненных целей
3. Свой стиль самопрезентации — это тот ключ, который позволит получить человеческое признание
4. Как завоевать доверие – мои стратегии как личности и как профессионала
5. Образование – мой путь развития.

**Типовые практические задания к зачету:**

Индикатор оценивания	Типовое задание
Разрабатывает план эффективности учебной и профессиональной деятельности	Разработать план повышения эффективности своей профессиональной подготовки

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Зачет предполагает публичную демонстрацию задания, представляющим собой заранее подготовленное выступление-самопрезентацию с последующим анализом средств и приемов, использованных при его создании.

Выполнение всех заданий текущего контроля является желательным для всех обучающихся. Оценка знаний обучающегося носит комплексный характер и определяется:

–эссе на зачете;

–учебными достижениями в семестровый период.

Оценка проводится по следующим формам и методам контроля: эссе, дискуссия.

Критерии оценки дискуссии:

При оценке ответов на вопросы для дискуссии учитывается в первую очередь уровень теоретической подготовки студента (владение категориальным аппаратом, знание нормативно-правовых основ темы и юридической практики), умение применять имеющиеся знания на практике (пояснить то или иное положение на примере), а также умение высказывать свое мнение, отстаивать свою позицию, слушать и оценивать различные точки зрения, конструктивно полемизировать, находить точки соприкосновения разных позиций.

Работа обучающегося может быть оценена по 5-ти бальной шкале преподавателем, исходя из критериев оценки работы.

Критерии оценки эссе:

Критерии могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям:

Критерий	Требования
Знание и понимание теоретического материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</li> <li>- используемые понятия строго соответствуют теме;</li> <li>- самостоятельность выполнения работы.</li> </ul>
Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно применяет категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li> <li>- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);</li> <li>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;</li> </ul>



	- дает личную оценку проблеме;
Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - логика структурирования доказательств - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка; - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; - соответствие формальным требованиям.

Эссе оцениваются преподавателем дисциплины по двухбалльной шкале (зачтено/незачтено).

## 5. Методические материалы по освоению дисциплины

Процесс освоения дисциплины складывается из лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы обучающихся. К формам самостоятельной работы относятся подготовка к практическим занятиям, подготовка к тестированию и пр. Наряду с прослушиванием лекций и участием в обсуждении проблем на практических занятиях, учебный план предусматривает затрату обучающимися, как правило, большего числа часов для самостоятельной работы.

Эта работа складывается из изучения литературы, в том числе в связи с подготовкой к практическим занятиям, выполнения других заданий преподавателя.

Основным элементом этой работы является изучение основных разделов дисциплины, содержащейся в программе по этой дисциплине, с использованием записей лекций преподавателя, ведущего курс, и рекомендуемой программой (а в ряде случаев и дополнительно преподавателем) литературы – учебников и учебных пособий, монографий и статей по отдельным проблемам данной науки. Такая работа должна выполняться в той или иной степени всеми обучающимися при подготовке к практическим занятиям. Но это можно делать и по темам, которые не выносятся на практические занятия – для этого рекомендуется сразу после лекции по теме прочитать рекомендованную по ней литературу. Это поможет закреплению материала.

Приступая к изучению той или иной темы, выделяемой по предметно-систематизированному принципу, нужно по отдельности и последовательно рассмотреть каждую из частей, из которых состоит тема.

При изучении курса, обучающиеся должны уметь пользоваться и научной литературой для самостоятельной подготовки к занятиям. Обучающиеся также должны научиться, используя различные научные источники, грамотно сформировать и

подготовить свое научно обоснованное и логически непротиворечивое выступление на практическом занятии, анализировать конкретные факты общественной жизни, осуществлять прогноз относительно возможного направления анализа экономических процессов, формулировать и обосновывать свое мнение.

Без ясного понимания основных понятий образовательный процесс усложняется. Для повышения эффективности обучения необходимо использовать существующие терминологические справочники и толковые словари.

Контроль самостоятельной работы обучающегося – неотделимый, безусловно, необходимый, элемент организации и управления СР.

Вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям лекционного, практического (семинарского) типов размещены в электронной образовательной среде <http://edu.alt.ranepa.ru>.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

### **6.1. Основная литература**

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470461> (дата обращения: 10.11.2021).

2. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471972> (дата обращения: 10.11.2021).

3. Савинова, С. Ю. Лидерство в бизнесе : учебник и практикум для вузов / С. Ю. Савинова, Е. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 280 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11445-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476054> (дата обращения: 10.11.2021).

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Зобков, В. А. Методология личностного развития : учебное пособие для вузов / В. А. Зобков. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 172 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13731-6. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477209> (дата обращения: 10.11.2021).

2. Кашапов, М. М. Акмеология : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07821-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473804> (дата обращения: 10.11.2021).

3. Эркенова, М.М. Психологическая поддержка развития личностных особенностей младших подростков : монография / Эркенова М.М. — Пятигорск : Пятигорский государственный лингвистический университет, 2016. — 221 с. — ISBN 978-5-406-05457-4. — URL: <https://book.ru/book/919887> (дата обращения: 13.10.2021).

4. Эксакусто, Т. В. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса : учебник / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. - 193 с. - ISBN 978-5-9275-3209-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1088173> (дата обращения: 10.11.2021). — Режим доступа: по подписке.

5. Обухова, Ю. В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Обухова ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. — 124 с. : ил.. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619065> (дата обращения: 10.11.2021).

6. Психология личности: пребывание в изменении : монография / под ред. Н. В. Гришиной. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 576 с. - ISBN 978-5-288-05970-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1245427> (дата обращения: 10.11.2021). — Режим доступа: по подписке.

### **6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

Не предусмотрены программой обучения.

### **6.4. Интернет-ресурсы**

Электронные каталоги научных библиотек:

- Российской национальной библиотеки (РНБ)
- Российской государственной библиотеки (РГБ)
- Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина
- Государственной публичной научно-технической библиотеки России (ГПНТБ)

- Государственной публичной научно-технической библиотеки Сибирского отделения Российской академии наук (ГПНТБ СО РАН)

Российские сетевые ресурсы:

- Электронная библиотека РАНХиГС
- Библиографическая база данных Института научной информации по общественным наукам (ИНИОН)
- Электронные реферативные журналы Всероссийского института научной и технической информации (ВИНИТИ)
- Электронные летописи Российской книжной палаты (РКП) и др.

Зарубежные сетевые ресурсы:

- Springer Link, JSTOR, EBSCO, Oxford Journals, и другие лицензионные базы данных.
- Интернет-ресурсы по профилю по различным отраслям знаний: правоведение, психология экономика, управление и др.

#### **Справочные системы:**

1. <http://www.fssn.ru/www/site.nsf> – Федеральная служба страхового надзора(официальный сайт).
2. <http://www.fss.ru>. – Фонд социального страхования Российской Федерации (официальный сайт).
3. <http://www.ffoms.ru/ffoms> – Федеральный фонд обязательного медицинского страхования(официальный сайт).
4. <http://www.tfoms22.ru/> – Территориальный фонд обязательного медицинского страхования алтайского края.

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) – Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
2. <http://diss.rsl.ru> – Электронная Библиотека Диссертаций Российской государственной библиотеки ЭБД РГБ. Включает полнотекстовые базы данных диссертаций.

#### **6.5. Иные источники**

1. Чернобровкина, С. В. Психология развития и возрастная психология : учебно-методическое пособие / С. В. Чернобровкина. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-4487-0212-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74285.html> (дата обращения: 10.11.2021).

2. Петрушин, В. И. Психология карьеры [Текст] : учебное пособие / Петрушин В.И. - М. : Академический проект, 2004. - 208 с.
3. Ильин, В. А. Психология лидерства [Текст] : учебник / Ильин В.А. - М. : Юрайт, 2015. - 311 с.
4. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения [Текст] : монография / Гордеева Т.О. - М. : ИНФРА-М, 2015. - 336 с.
5. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник / Хухлаева О.В. - М. : Юрайт, 2016. - 367 с.
6. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности [Текст] : монография / Пикулева О.А. - М. : ИНФРА-М, 2018. - 320 с.

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине ФТД.01 «Тренинг личностного развития» филиал располагает учебными аудиториями для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, лабораторных практикумов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы и помещениями для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Лекционные аудитории оснащены видеопроекционным оборудованием для проведения презентаций, а также средствами звуковоспроизведения; помещения для практических занятий укомплектованы учебной мебелью; библиотека располагает рабочими местами с доступом к электронным библиотечным системам и сети интернет. Все учебные аудитории оснащены компьютерным оборудованием и лицензионным программным обеспечением.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 профессиональная; Microsoft Office ProPlus 2016; ESET NOD32 Antivirus Business Edition; система ГАРАНТ; Справочная правовая система КонсультантПлюс; Архиватор 7ZIP; Средство просмотра файлов PDF-формата Adobe Acrobat Reader; Браузер Google Chrome; Браузер Mozilla Firefox.