

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)  
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ

Директор Елабужского института КФУ

Мерзон Е.Е.

20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Психология личной эффективности

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Бисерова Г.К. (Кафедра психологии, факультет психологии и педагогики), GKBiserova@kpfu.ru

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3             | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен демонстрировать способность и готовность:

осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.01.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе в 8 семестре.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 18 часа(ов), практические занятия - 18 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 8 семестре.

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| N  | Разделы дисциплины / модуля                                           | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                                                                       |         | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности     | 8       | 2                                                        | 2                    | 0                   | 4                      |
| 2. | Тема 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности | 8       | 2                                                        | 2                    | 0                   | 4                      |
| 3. | Тема 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ               | 8       | 2                                                        | 2                    | 0                   | 4                      |
| 4. | Тема 4. Организация временного пространства. Управление временем      | 8       | 2                                                        | 2                    | 0                   | 6                      |
| 5. | Тема 5. Эффективные коммуникации                                      | 8       | 2                                                        | 4                    | 0                   | 6                      |
| 6. | Тема 6. Саморегуляция психических состояний                           | 8       | 2                                                        | 4                    | 0                   | 4                      |

| N  | Разделы дисциплины / модуля                                                                   | Семестр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                                                                                               |         | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 7. | Тема 7. Самопрезентация                                                                       | 8       | 4                                                        | 2                    | 0                   | 4                      |
| 8. | Тема 8. Построение профессиональной траектории как реализация личной эффективности лиц с ОВЗ. | 8       | 2                                                        | 0                    | 0                   | 4                      |
|    | Итого                                                                                         |         | 18                                                       | 18                   | 0                   | 36                     |

## 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности

Понятие личности в психологической науке. Психологический анализ жизненного пути и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов. Цели и ключевые области жизни.

Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров. Потенциалы развития. Выполнение тренинговых упражнений по целеполаганию и построению жизненно перспективы со студентами с ОВЗ.

### Тема 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности

Структура личности. Индивидуальность и индивидуальные различия личности. Влияние характера и темперамента на эффективность деятельности личности. Влияние психотипа на профессиональную деятельность человека. Способности личности и эффективность деятельности. Типологическое единство темперамента, характера и мотивации. Диагностика мотивации психологической активности личности.

### Тема 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ

Понятие социализации как процесса формирования личности. Социальные роли. Гендерная социализация. Социально-психологические условия и пути оптимизации социально-психологической адаптации личности. Проблемы социальной адаптации студентов с ОВЗ к условиям обучения в ВУЗе. Методы преодоления проблем связанных с социальной адаптацией студентов с ОВЗ к условиям обучения в ВУЗе. Адаптивная образовательная среда. Организация "безбарьерной среды" в условиях вузовского обучения. Установка на приобретение позитивной учебной мотивации. Формирование сплоченного коллектива студенческой группы.

### Тема 4. Организация временного пространства. Управление временем

Время и временное пространство. Различные подходы к пониманию пространства и времени. Личность и время. Организация рабочего пространства. Организация временного пространства. Планирование и управление временем. Анализ эффективности использования своего времени. Внутренние причины потери времени. Методы управления временем.

### Тема 5. Эффективные коммуникации

Сущность эффективного взаимодействия, критерии эффективности взаимодействия. Условия и механизмы, обеспечивающие эффективное взаимодействие. Способы, средства и методы построения эффективного психолого-педагогического взаимодействия.

Структура и функции речевой коммуникации. Организация и развитие речевой коммуникации. Невербальная коммуникация. Функции невербального общения. Виды невербального общения (визуальные, аудиальные, тактильно-кинестетические, ольфакторные). Проблема интерпретации невербального общения. Межнациональные различия невербального общения. Трансактный анализ общения в психолого-педагогическом взаимодействии. Психодиагностика коммуникативных способностей личности. Приемы и методы эффективной коммуникации. Синтоническая модель эффективного общения. Правила эмпатического слушания.

Особенности построения взаимодействия с разными возрастными категориями участников образовательного процесса.

Коммуникативные барьеры возникающие в процессе взаимодействия у студентов с ОВЗ и пути их преодоления.

### Тема 6. Саморегуляция психических состояний

Понятие психических состояний. Влияние негативных психических состояний на организм человека. Особенности профессиональных стрессов. Резервы организма в борьбе со стрессовой ситуацией. Методы оптимизации стрессов. Приемы и методы саморегуляции психических состояний: йога, массаж, дыхательная гимнастика, медитация, аутотренинг, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия, телесно-ориентированная терапия. Инновационные приемы и методы саморегуляции психических состояний. Возможности сенсорной комнаты в саморегуляции психических состояний личности.

### Тема 7. Самопрезентация

Феномен самопрезентации. Теоретические подходы к исследованию самопрезентации личности. Зарубежные теории самопрезентации (Р. Аркин, А. Шутц, И. Джонс, Т. Питтман, И. Гоффман, Отечественные теории самопрезентации (Е.Л. Доценко, Г.В. Бороздина, Ю.М. Жуков) Виды самопрезентации. Мотивы самопрезентации. Стратегии и техники самопрезентации. Техники управления впечатлением. Самопрезентация делового человека (правила составления резюме, самопрезентация на собеседовании с работодателем). Специфика самопрезентации лиц с ОВЗ. Развитие навыка самопрезентации у студентов с ОВЗ.

#### **Тема 8. . Построение профессиональной траектории как реализация личной эффективности лиц с ОВЗ.**

Концептуальные основы проектирования профессиональной траектории для студентов с ОВЗ. Формирование профессиональной мотивации студентов с ОВЗ. Уровни мотивации и закономерности формирования профессиональной мотивации. Критерии сформированной мотивации и условия достижения профессиональной востребованности и профессиональной идентичности. Специфика проектирования профессиональной траектории студентов с ОВЗ. Методы и методики формирования решения проблем профессионального самоопределения (тестовые методики, анкетирование, кейсы, квесты, профпробы).

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

#### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

#### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Педагогическая библиотека - <http://elibrary.ru>

Психология в Интернете (МГУ) - <http://www.psy.msu.ru/links/>

ЭБС "Znanium.com" - <http://znanium.com/>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

| <b>Вид работ</b>     | <b>Методические рекомендации</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лекции               | В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнивать то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливать их взаимосвязь с понятиями, научиться использовать новые понятия в процессе решения проблемных ситуаций и задачи, касающихся будущей профессиональной деятельности. Необходимо очень тщательно вслед за лектором делать рисунки, чертежи, графики, схемы. Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие. Если на лекции студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве утверждения. |
| практические занятия | Практические занятия строятся с использованием новых технологий образования: имитационные игры (ролевые, деловые), метод проектов, кейс-метод, тренинги, беседы, дискуссии, разбор конкретных профессиональных ситуаций и др. Зная тему практического занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. Для этого необходимо изучить лекционный материал, соответствующий теме занятия и рекомендованный преподавателем материал из учебной литературы. А также решить все задачи, которые были предложены для самостоятельного выполнения на предыдущей лекции или практическом занятии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



| Вид работ              | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самостоятельная работа | <p>Важнейшей особенностью обучения в высшей школе является высокий уровень самостоятельности студентов в ходе образовательного процесса. При выполнении самостоятельной работы рекомендуется: - записывать ключевые слова и основные термины, - составлять словарь основных понятий, - составление опорных схем и конспектов, - составлять таблицы, схемы, графики и т.д., - решать ситуативные, кейс-задачи, - писать краткие рефераты по изучаемой теме, - выполнять рекомендуемые упражнения и задания, решать задачи -выполнение лабораторной работы. Результатом самостоятельной работы должна быть систематизация и структурирование учебного материала по изучаемой теме, включение его в уже имеющуюся у студента систему знаний. Информация, организованная в систему, где учебные элементы связаны друг с другом различного рода связями (функциональными, логическими и др.), лучше запоминается. При структурировании учебного материала на помощь учащемуся приходит содержание самой учебной дисциплины. Поэтому учащемуся остается только найти элементы (компоненты) этих систем и выявить существующие между ними связи и отношения, после чего визуализировать все это в виде схемы, рисунка, таблицы и т.д. По дисциплине предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы: проработка конспекта лекции; конспектирование научных статей; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе проанализированных источников; подбор Интернет-ресурсов, раскрывающих вопросы в рамках определенной проблемы, работа с Интернет-ресурсами; подготовка к практическому занятию; заполнение таблиц; составление схем; решение кейс-задач, выполнение проектной работы, подготовка к экзамену. Самостоятельная работа выполняется письменно (с использованием компьютерных средств) и сдается преподавателю. Одно из заданий самостоятельной работы предполагает использование проектной технологии.</p> |
| зачет                  | <p>В процессе подготовки к зачету необходимо систематизировать, запомнить учебный материал, научиться применять его на практике. Изучение темы завершается зачетом (в соответствии с учебным планом образовательной программы). Зачет служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков и проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на зачет.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

#### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Компьютерный класс.

#### 12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".



Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.01.01 Психология личной эффективности

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

**Основная литература:**

1. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебник [Электронный ресурс] / Г.В. Бороздина. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 295 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=762215>
2. Гуревич П. С. Психология личности: учеб. пособие для студентов вузов [Электронный ресурс] / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 479 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=452810>.
3. Мандель Б. Р. Психология личности: Учеб. Пособие [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2014. - 236 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=457174>
4. Самсоненко Л.С. Развитие целеполагания педагогов и обучающихся как условие внедрения ФГОС: опыт реализации персонифицированной модели повышения квалификации [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Л.С. Самсоненко, Л.Ю. Шавшаева. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 75 с. URL: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785976525887-SCN0000/000.html?SSr=380133f06d14023cf37456folgashterz@mail.ru>

**Дополнительная литература:**

1. Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] / Г.А. Архангельский, С.В. Бехтерев, М.Лукашенко - М.: Альпина Пабл., 2016. - 311 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=925383>
2. Базылевич Т.Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография [Электронный ресурс] / Т.Ф. Базылевич - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 330 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=539691>
3. Красько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. - 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 196 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511935>
4. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: Монография [Электронный ресурс] / О.А. Пикулева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 320 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=415060>
5. Станиславская И.Г. Психология. Основные отрасли: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.Г. Станиславская - М.: Человек, 2014. - 324 с. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785906131270-SCN0000/000.html?SSr=380133f06d14023cf37456f>
6. Тойч Ч.К. Наследственные предрасположенности и личностная эффективность [Электронный ресурс] / Ч.К. Тойч. - М.: Когито-Центр, МИЦЧ 'СанРэй', 2009. - 176 с. URL: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785893532906-SCN0000/000.html?SSr=380133f06d14023cf37456f>

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.01.01 Психология личной эффективности

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.