МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Высшая школа информационных технологий и интеллектуальных систем

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский
_____ «___»_____20__г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Адаптация к студенческой жизни ФТД.Б.1

Направление подготовки: 09.03.03 - Прикладная информатика
Профиль подготовки: не предусмотрено
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Насрутдинов М.Ф.

Рецензент(ы):
Хасьянов А.Ф.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Тронин С. Н.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Высшей школы информационных технологий и интеллектуальных систем:
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No 689550019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заместитель директора по образовательной деятельности Насрутдинов М.Ф. Высшая школа информационных технологий и интеллектуальных систем КФУ , Marat.Nasrutdinov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины помочь студентам адаптироваться к студенческой жизни.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "ФТД.Б.1 Факультативные дисциплины" основной образовательной программы 09.03.03 Прикладная информатика и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2 курсах, 1, 2, 3 семестры.

Данная дисциплина является факультативной.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

-направления прикладной психологии, разрабатывающие приемы развития личностных ресурсов и творческого потенциала личности;

-понятийный аппарат прикладной психологии, описывающий проблемы личностного роста, психических состояний, саморегуляции.

-основные техники саморегуляции, самодетерминации, саморазвития.

2. должен уметь:

- ставить задачи личностного и профессионального роста;
- ориентироваться в существующих методах саморегуляции и личностного роста;
- использовать приемы психической саморегуляяции;
- мотивировать себя на достижения целей;
- находить ресурсы для решения жизненных задач.

3. должен владеть:

- методами регуляции и саморегуляции психических состояний;
- приемами успешного целеполагания;
- эффективными приёмами вербальной коммуникации.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- активизировать интеллектуальные и личностные ресурсы в решении профессиональных и жизненных задач;

- совершенствовать способности к психической саморегуляции;
- использовать эффективные методы коммуникации в профессиональной деятельности и общении

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи-ческие занятия	Лабора-торные работы	
1.	Тема 1. Понятие личностной эффективности.	1		0	18	0	Кейс
2.	Тема 2. Технологии развития личностных ресурсов	1		0	18	0	Кейс
3.	Тема 3. Методы эффективной коммуникации и самопрезентации	1		0	18	0	Кейс
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			0	54	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Понятие личностной эффективности.

практическое занятие (18 часа(ов)):

Мягкие навыки (англ. soft skills) -- комплекс неспециализированных, важных для карьеры надпрофессиональных навыков, которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе, высокую производительность и являются сквозными, то есть не связаны с конкретной предметной областью. Мягкие навыки, в отличие от профессиональных навыков в традиционном понимании не зависят от специфики конкретной работы, тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, дисциплина, самоменеджмент), а также социальными навыками (коммуникация, в частности, слушание; работа в команде, эмоциональный интеллект) и менеджерскими способностями (управление временем, лидерство, решение проблем, критическое мышление).

Тема 2. Технологии развития личностных ресурсов

практическое занятие (18 часа(ов)):

Управление временем, организация времени, тайм-менеджмент (англ. time management) - технология организации времени и повышения эффективности его использования. Управление временем - это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность. Управление временем может помочь получить ряд навыков, инструментов и методов, используемых при выполнении конкретных задач, проектов и целей. Этот набор включает в себя широкий спектр деятельности, а именно: планирование, распределение, постановку целей, делегирование, анализ временных затрат, мониторинг, организацию, составление списков и расстановку приоритетов. Изначально управление приписывалось только бизнесу или трудовой деятельности, но со временем термин расширился, включив личную деятельность с таким же основанием. Система управления временем составляет сочетание процессов, инструментов, техник и методов. Обычно управление временем является необходимостью в развитии любого проекта, поскольку определяет время завершения проекта и масштаб.

Тема 3. Методы эффективной коммуникации и самопрезентации

практическое занятие (18 часа(ов)):

Термин самопрезентация часто используется как синоним управления впечатлением для обозначения многочисленных стратегий и техник, применяемых индивидом при создании и контроле своего внешнего имиджа и впечатления о себе, которые он демонстрирует окружающим.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Понятие личностной эффективности.	1		Изучение дополнительных материалов	18	Кейс
2.	Тема 2. Технологии развития личностных ресурсов	1		Изучение дополнительных материалов	18	Кейс
3.	Тема 3. Методы эффективной коммуникации и самопрезентации	1		Изучение дополнительных материалов	18	Кейс
	Итого				54	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Занятия проходят в виде мастер классов и встреч с работодателями.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Понятие личностной эффективности.

Кейс , примерные вопросы:

Стратегическое и тактическое планирование. Проблемное и целевое мышление. Иерархии личных ценностей. Влияние субъективного отношения к целям на их реализацию. Как отличить свои собственные цели от навязанных извне? Что отличает цель от желания и мечты. Перевод мечты в цель. Принципы постановки целей. Условия хорошо сформулированного результата. Модели SMART, PURE, CLEAR, и GROW . Метод декомпозиции целей. Уровни целеполагания.

Тема 2. Технологии развития личностных ресурсов

Кейс , примерные вопросы:

Что такое тайм-менеджмент? Применение тайм-менеджмента Как этому научиться? Уроки управления временем Методики тайм-менеджмента

Тема 3. Методы эффективной коммуникации и самопрезентации

Кейс , примерные вопросы:

Стратегии и техники самопрезентации Техники управления впечатлением Роберта Чалдини Техники самоподачи по Бороздиной

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Вопросы к зачету.

1 семестр

1. Профилактика стресса и эмоционального выгорания.
2. Стратегическое планирование.
3. Тактическое планирование
4. Проблемное и целевое мышление.
5. Иерархии личных ценностей.
6. Влияние субъективного отношения к целям на их реализацию.
7. Как отличить свои собственные цели от навязанных извне?
8. Что отличает цель от желания и мечты.
9. Принципы постановки целей.
10. Условия хорошо сформулированного результата.
11. Модели SMART, PURE, CLEAR, и GROW .
12. Метод декомпозиции целей.
13. Уровни целеполагания.

2 семестр

1. Какие виды тайм-менеджмента вы знаете.
2. Методы анализа и учета использованного времени.

3. Системы планирования личного времени.
4. Планирование времени и целеполагание.
5. Постановка задач, расстановка приоритетов.
6. Модель SMART.
7. Матрица Эйзенхауэра: "Срочность" и "Важность".
8. Соотношение временных затрат и получаемых результатов (принцип Парето).
9. Индивидуальный ритм работоспособности.
10. Как экономить время в течение рабочего дня.
11. Поглотители времени. Выявление и устранение причин потерь рабочего времени.
12. Анализ прошедшего дня, оценка результатов.
13. Организация рабочего места
14. Составление рамочного плана дня.
15. Контроль и самоконтроль.
16. Ведение деловой корреспонденции.

3 семестр
1. Характеристика процесса восприятия человека человеком.
2. Основные источники развития и коррекции восприятия себя и другого в контексте общения.
3. Обратная связь.
4. Техники эффективного общения.
5. Коммуникативные техники.
6. Невербальные коммуникативные техники.
7. Техника построения межличностного пространства.
8. Техника управления ситуацией общения посредством мимики и жестов.
9. Психология общения.
10. Вербальное и невербальное общение.
11. Техники активного слушания. Я-сообщение.
12. Технологии эффективной самопрезентации.
13. Конфликты, партнерские и непартнерские стратегии при разрешении конфликтных и проблемных ситуаций.
14. Этапы разрешения конфликтов.

7.1. Основная литература:

Бровина Л.Б., Общая психология [Электронный ресурс] / сост. Л.Б. Бровина, Т.А. Сергеева - М. : ФЛИНТА, 2015. - 240 с. - ISBN 978-5-9765-0191-1 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501911.html

Дормашев Ю.Б., Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 1: Введение. Книга 1 [Электронный ресурс] / Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. - М. : Когито-Центр, 2013. - 640 с. - ISBN 978-5-89353-377-4 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533774.html

Станиславская И.Г., Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс] : учебное пособие / Станиславская И.Г., Малкина-Пых И.Г. - М. : Человек, 2014. - 324 с. - ISBN 978-5-906131-27-0 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131270.html

7.2. Дополнительная литература:

Коваленко С.В., Психология в схемах [Электронный ресурс] / Коваленко С.В. - М. : ФЛИНТА, 2014. - 88 с. - ISBN 978-5-9765-1991-6 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519916.html

Немов Р.С., Психология. В 3-х кн. Кн. 1.: Общие основы психологии [Электронный ресурс] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Р.С. Немов. - 5-е изд. - М. : ВЛАДОС, 2008. - 687 с. - ISBN 978-5-691-01346-1 - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691013461.html

7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека гуманитарной литературы - http://www.koob.ru/

Все для студента - http://www.twirpx.com/

Курс по тайм-менеджменту - https://4brain.ru/time/

Психологическая библиотека - http://bookap.info/

Сайт КФУ - kpfu.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Адаптация к студенческой жизни" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. 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, УМК, 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 профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. 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.

-

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 09.03.03 "Прикладная информатика" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):
Насрутдинов М.Ф. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Хасьянов А.Ф. _____
"__" _____ 201 __ г.