

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Психология личной эффективности Б1.В.ДВ.9

Направление подготовки: 06.03.01 - Биология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

**Автор(ы):** Валеева Р.А., Хакимзянов Р.Н.

**Рецензент(ы):** Балтина Т.В.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Попов Л. М.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
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
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
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 к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) Валеева Р.А. ; доцент, к.н. Хакимзянов Р.Н. (кафедра клинической психологии и психологии личности, Институт психологии и образования), Ruslan.Khachimzyanov@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ПК-7	способностью использовать знания основ психологии и педагогики в преподавании биологии, в просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня биолого-экологической грамотности общества

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен демонстрировать способность и готовность:

Должен демонстрировать способность и готовность:

- определять круг задач в рамках поставленной перед собой цели;
- выбирать оптимальные способы решения поставленных перед собой задач;
- руководствоваться действующими правовыми нормам, имеющимися ресурсами и ограничениями при решении поставленных задач;
- управлять своим временем;
- выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.9 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 06.03.01 "Биология (не предусмотрено)" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе в 7 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 7 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. Тема 1. Главные принципы эффективного труда	7	4	4	0	4
2.	Тема 2. Тема 2. Управление временем и жизнью	7	4	4	0	6

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Тема 3. Язык эффективной самоорганизации	7	2	2	0	6
4.	Тема 4. Тема 4. Эффективные коммуникации	7	2	2	0	4
5.	Тема 5. Тема 5. Поддержание внутренней мотивации	7	2	2	0	6
6.	Тема 6. Тема 6. Эффективное целеполагание	7	2	2	0	6
7.	Тема 7. Тема 7. Управление сотрудниками	7	2	2	0	4
	Итого		18	18	0	36

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Тема 1. Главные принципы эффективного труда

Рассматриваются семь главных принципов, методов эффективного труда, сводящих к минимуму отвлекающие моменты и вредные привычки. Исправление имеющихся привычек, замена напряжения ощущением легкости, концентрация не на себе, а на задаче, настрой на положительный результат, четко обозначенные временные промежутки для работы и др.

### Тема 2. Тема 2. Управление временем и жизнью

Рассматриваются вопросы эффективного управления своим временем и жизнью (установление сроков, эффективное управление своим временем и жизнью, немедленное начало действия, управление списком дел, выделение дел первостепенной важности, получение обратной связи до завершения работы, формирование нескольких маршрутов к исходной точке и др.)

### Тема 3. Тема 3. Язык эффективной самоорганизации

Анализ влияния взглядов, ожиданий, установок. Возникновение стрессов вследствие внутренних причин: самокритики, обвинений, если желаемое не удается реализовать или жизненный сценарий развивается не по плану. Стресс как защитная реакция, вызванная внутренними сигналами об угрозе жизни и их достоинству.

### Тема 4. Тема 4. Эффективные коммуникации

Эффективная коммуникация как активное слушание. Неэффективная коммуникация как пререкание с окружающими. Отказ от каких-либо оправданий, направление на защиту своих целей и планов. Основные стили коммуникации. Направленность на задачу и на человека. Эффективная коммуникация и ее цель - понимание взглядов, чувств и мнений окружающих.

### Тема 5. Тема 5. Поддержание внутренней мотивации

Сила позитивных ожиданий. Три главных мотиватора: боязнь страданий, позитивные ожидания и обладание. Мотивация и вдохновение в случае, когда, когда Вы владеете собственным бизнесом, и в случае, если Вы наемный сотрудник. Развитие мотивации. Чувство собственности по отношению к работе, бизнесу и проектам. Обладание.

### Тема 6. Тема 6. Эффективное целеполагание

Обычное целеполагание. Эффективное целеполагание. Четыре шага эффективного целеполагания. Постановка реальных целей. Перенос целей из будущего в настоящее. Выбор пути достижения цели. Низкая самооценка и ее влияние на результат. Цель как положение и цель как достижение определенных эмоциональных состояний.

### Тема 7. Тема 7. Управление сотрудниками

Принятие своей работы вместо перфекционизма. Негативное внимание или позитивные стимулы и признание. Управление сложными подчиненными. Применение новых инструментов и навыков. Мотивация подчиненных. Побуждение приступить к делу в определенное время. Уважение подчиненных как способ исчезновения главных причин прокрастинации.

## 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".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

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

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 7</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-6	1. Тема 1. Главные принципы эффективного труда 2. Тема 2. Управление временем и жизнью
2	Реферат	ОК-6	3. Тема 3. Язык эффективной самоорганизации 4. Тема 4. Эффективные коммуникации
	<b>Зачет</b>	ОК-6, ПК-7	

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 7</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

**6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Семестр 7**

**Текущий контроль**

**1. Проверка практических навыков**

Темы 1, 2

Обучающимся предлагается провести для своих одногруппников несколько тестирований с целью формирования навыков исследования мотивационной сферы и направленности личности. Также изучаются методики диагностики психических состояний личности.

**2. Реферат**

Темы 3, 4

Обучающиеся выполняют реферативную работу. Примерная тематика рефератов:

1. Психология стресса.
2. Психология личной безопасности.
3. Самодисциплина и личная эффективность.
4. Психология творческого мышления.
5. Темперамент и способности.
6. Теории эмоций.
7. Виды и функции эмоций.
8. Теории мотивации.
9. Направленность личности.
10. Представления руководителя о самом себе и их связь с эффективной управленческой деятельностью.
11. Самооценка и уровень притязаний как факторы мотивации.
12. Современные подходы к управлению по ценностям.
13. Влияние жизненных кризисов на эффективность профессиональной деятельности руководителя.

14. Психологические аспекты самоменеджмента руководителя.
15. Зависимость эффективности управленческой деятельности от биографических характеристик, способностей и черт личности. Эффекты влияния группы на личность.
16. Особенности делового общения.

#### **Зачет**

Вопросы к зачету:

Вопросы к зачету:

1. Главные принципы эффективного труда.
2. Управление временем и жизнью.
3. Язык эффективной самоорганизации.
4. Эффективное целеполагание. "Правильные" и "неправильные" цели. В чем их отличие.
5. Личная эффективность.
6. Какие личностные характеристики лежат в основе его эффективности.
7. Логические уровни эффективности.
8. Личностные ресурсы, обеспечивающим эффективность.
9. Факторы, ограничивающие эффективность.
10. Стратегии анализа времени (тайм-менеджмент).
11. Временная перспектива личности.
12. Организованность и ее роль в личной эффективности.
13. Характеристика мотивационных компонентов эффективности.
14. Мотивация. Поддержание мотивации.
15. Этапы достижения целей.
16. Характеристики качественного и творческого плана.
17. Язык как индикатор мотивов.
18. Тоны голоса и их роль в коммуникационных процессах.
19. Ценности и убеждения как факторы эффективности.
20. Самоограничивающие убеждения.
21. эффективность в управлении сотрудниками.

#### **6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 7</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	20

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	2	30
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 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:

- Психология личности: Учебник / Гуревич П.С., - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 479 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-009672-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/452810>
- Шафажинская, Н. Е. Психология духовных переживаний в контексте личностного самопознания: религиозно-философский аспект [Электронный ресурс] / Н. Е. Шафажинская // Современная психология: теория и практика: материалы 8 международной научно-практической конференции, г. Москва, 2-3 апреля 2013 г. / Науч.-инф. издат. центр Институт стратегических исследований. - М.: Изд-во Спецкнига, 2013. - с. 148-152. - ISBN 978-5-91891-273-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/463121>
- Егидес, А. П. Психология конфликта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Егидес. - М.: Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2013. - ISBN 978-5-4257-0110-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451312>

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

- Википедия - <https://ru.wikipedia.org/wiki/>  
 Сайт библиотеки КПФУ - <http://kpfu.ru/library>  
 Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	При подготовке к лекционным занятиям важно обратить внимание на указания и индивидуальные задания преподавателя. Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с литературными фондами и электронными источниками информации. Работа над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом комплексе названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.



Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>При подготовке к практическим занятиям необходимо повторить изученный материал в объеме лекционного времени, а также рассмотреть дополнительные литературные источники по тематике занятия. Подготовить свои вопросы по тематике занятия для дискуссии с одноклассниками. Продумать примеры из личного опыта, демонстрирующие те или иные психологические понятия и методики.</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная учебная работа представлена такими формами учебного процесса, как лекция, семинар, практические и лабораторные занятия, экскурсии, подготовка к ним. Студент должен уметь вести краткие записи лекций, составлять конспекты, планы и тезисы выступлений, подбирать литературу и т.д.</p> <p>Научная самостоятельная работа студента заключается в его участии в работе кружков на кафедрах, в научных конференциях разного уровня, а также в написании контрольных, историй болезни, курсовых и выпускных квалификационных (дипломных работ) работ. Положительное значение научной работы проявляется в ряде обстоятельств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будущие специалисты участвуют в процессе добывания новых знаний;</li> <li>- приобретаемые знания становятся прочными и целенаправленными;</li> <li>- студенты видят практические плоды своего труда, что эффективно стимулирует их дальнейшую деятельность;</li> <li>- приобретаются начальные навыки в научном исследовании.</li> </ul> <p>Различают следующие уровни самостоятельной работы студента: низкий, средний, высокий. Для каждой специальности и дисциплины разрабатываются свои критерии оценки данных уровней. Ведущими путями самостоятельной работы студентов являются репродуктивный, самостоятельный и поисковый. Мотивы самообразования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стихийные, неустойчивые (любопытность, интерес к предмету, ко всему окружающему);</li> <li>- познавательные (рост самообразования);</li> <li>- социально - значимые (связанные с реализацией идеалов и жизненных планов, призвания).</li> </ul> <p>Различают следующие характеры знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- локальный (не объединяются с другими, быстро забываются ? возрастает удельный вес знаний, улучшается их качество);</li> <li>- целостный (знания глубокие, прочные, разносторонние, универсальные).</li> </ul> <p>Умения работать с источниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не систематизированы; студенты много читают, обращаются к дополнительной литературе эпизодично;</li> <li>- систематизированы: чтение вдумчивое; отмечается главное; делаются выписки;</li> <li>- рациональное применение различных источников информации: анализирует, соотносит с поставленными целями и задачами.</li> </ul>
проверка практических навыков	<p>Чтобы определить, насколько учащиеся регулярно, систематически работают над усвоением и совершенствованием знаний, умений и навыков и с каким результатом они заканчивают изучаемые предметы, применяется проверка знаний.</p> <p>Практическая проверка позволяет выявить, как обучающиеся умеют применять полученные знания на практике, насколько они овладели необходимыми умениями, главными компонентами деятельности (провести различные измерения, осуществить сборку, разборку, наладку машин и механизмов, определить причины неисправности, настроить прибор, разработать техническую документацию, изготовить конкретное изделие, выполнить практическую работу, проанализировать производственную ситуацию, поставить эксперимент и т.д.).</p>

Вид работ	Методические рекомендации
реферат	<p>Реферат - это доклад студента, из которого видно, насколько усвоен данный материал и как учащийся может проводить и анализировать научно-исследовательскую работу. Основа определения реферата - это краткое изложение по заданной теме.</p> <p>Если студент пишет научный реферат, тогда стиль должен быть соответствующий, без свободных оборотов.</p> <p>К таким текстам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>научные статьи;</li> <li>рецензии;</li> <li>тезисы;</li> <li>аннотации;</li> <li>доклады;</li> <li>лекции;</li> <li>курсовые работы и др.</li> </ul> <p>Черты научного стиля видны, если тексты написаны: последовательно, аргументированно, четко, логично, сдержанно и нейтрально. В научном стиле чаще всего применяется учебное содержание, где подводятся итоги только по существу и здесь нет необходимости объяснять и обсуждать, почему автор сделал такие выводы. Ведь наука практически всегда аргументируется достоверными фактами. Главное, чтобы читатель увидел значимость работы и понятное содержание.</p>
зачет	<p>При подготовке к зачету необходимо изучить материал по вопросам, предложенным преподавателем. При этом обогатить основной лекционный материал дополнительными сведениями из новейших достижений в области психологической науки, а также в области практической психологии. Рассмотреть методики и способы организации деятельности, способствующей повышению личной эффективности.</p>

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

Освоение дисциплины "Психология личной эффективности" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

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.

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

Освоение дисциплины "Психология личной эффективности" 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 оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

## **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 06.03.01 "Биология" и профилю подготовки не предусмотрено .