

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



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Психология личной эффективности Б1.В.ДВ.02.04

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

Автор(ы): Громова Ч.Р. , Иванов Д.В.

Рецензент(ы): Закирова В.Г.

### СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Закирова В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения педагогики):

Протокол заседания УМК № \_\_\_\_ 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) доцент, к.н. (доцент) Громова Ч.Р. (кафедра дошкольного и начального образования, Институт психологии и образования), cgromova@kpfu.ru ; ассистент, б.с. Иванов Д.В. (кафедра дошкольного и начального образования, Институт психологии и образования), DiVlvanov@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
ПК-4	Способен к организации учебной деятельности с учетом особенностей социальной ситуации развития обучающихся (включая разработку индивидуальной программы развития и индивидуального образовательного маршрута)
ПК-6	Способен участвовать в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- особенности адаптации в социуме;
- понятия: личность, личностный комфорт, адаптация, социум.

Должен уметь:

- формировать условия для развития личности ребенка;
- применять в профессиональной деятельности основные международные и отечественные документы о правах ребенка и правах инвалидов

Должен владеть:

- навыками социальной, психологической адаптации в социуме; -готовностью создавать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу в образовательной организации - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Должен демонстрировать способность и готовность:

знать:

- особенности адаптации в социуме;
- понятия личность, личностный комфорт, адаптация, социум.

уметь:

- формировать личностный комфорт ребенка;
- применять в профессиональной деятельности основные международные и отечественные документы о правах ребенка и правах инвалидов

владеть:

- навыками социальной, психологической адаптации в социуме;
- готовностью создавать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу в образовательной организации
- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.02.04 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (не предусмотрено)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 2 курсе в 4 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 - 8 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 4 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 60 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 4 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. Личностный комфорт и особенности его формирования	4	2	0	0	20
2.	Тема 2. Адаптация. Ее особенности, виды, различные точки зрения	4	2	2	0	20
3.	Тема 3. Социум, особенности адаптации в нем	4	0	2	0	20
Итого			4	4	0	60

#### **4.2 Содержание дисциплины**

##### **Тема 1. Личностный комфорт и особенности его формирования**

Понятие личность. Личностный комфорт. Что такое зона комфорта? Выход из зоны комфорта. Дискомфорт.

Личностный рост и личностное развитие. Индивидуализация. Ребенок и его личностное развитие.

Восстановление эмоционально-личностного комфорта.

Личностный комфорт ребенка в образовательной организации

##### **Тема 2. Адаптация. Ее особенности, виды, различные точки зрения**

Понятие адаптация. Соотношение социализации и адаптации. Особенности адаптации. Проблема сущности и содержания понятия ?адаптация? в современной науке.

Процесс социальной адаптации: структура, основные виды и направления. Проблема основных форм и средств социальной адаптации в условиях современного российского общества. К вопросу о критериях выделения типов и видов социальной адаптации. Индивидуальная социальная адаптация и ее виды. Коллективная социальная адаптация и ее виды. Состояние социальной структуры современного российского общества и особенности ее адаптации. Социetalная социальная адаптация и ее виды. Цивилизационная социальная адаптация и ее виды. Глобальная социальная адаптация и ее виды. Основные стратегии адаптивного поведения и причины их классификаций.

##### **Тема 3. Социум, особенности адаптации в нем**

Социум. Особенности социальной адаптации различных объектов социума. Особенности адаптации ребенка в социуме. Социальные инновации в российском обществе, их характеристики и описание. Проблема восприятия общественных, социальных инноваций.

Зависимость характера восприятий социальных инноваций от половозрастных и социально-профессиональных характеристик. Проблема интерпретации социальных инноваций. Особенности адаптации к современным социальным инно-

вациям в российском обществе. Классификация социальных ситуаций, требующих адаптации. Технологии, методы и методики социальной адаптации к различным жизненным ситуациям. Критические социальные ситуации и механизмы адаптации ребенка к ним. Проблемные социальные ситуации и механизмы адаптации индивида к ним.

Влияние социальных технологий на оптимизацию процессов социальной адаптации граждан и повышение ее уровня в условиях современного российского общества.

## 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 №14-55-996нин/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 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	ПК-4	1. Личностный комфорт и особенности его формирования
2	Устный опрос	УК-5 , ПК-6	3. Социум, особенности адаптации в нем
3	Презентация	ПК-6 , ПК-4	2. Адаптация. Ее особенности, виды, различные точки зрения
	<b>Зачет</b>	ПК-4, ПК-6, УК-5	

### 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 4</b>						
<b>Текущий контроль</b>						

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	2
Презентация	Превосходный уровень владения материалом. Высокий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения полностью соответствуют задачам презентации. Использованы надлежащие источники и методы.	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Использованные источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Использованные источники и методы частично соответствуют поставленным задачам.	Неудовлетворительный уровень владения материалом. Неудовлетворительный уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения не соответствуют задачам презентации. Использованные источники и методы не соответствуют поставленным задачам.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
Зачет	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 4**

### **Текущий контроль**

#### **1. Письменная работа**

##### **Тема 1**

Примерные вопросы письменной работы:

1. Комфорт : сущность и значение.
- 2.Комфорт и личностный комфорт: сравнить понятия и высказать свою точку зрения. Ответ обосновать.
3. Личностный и психологический комфорт. Сравнить понятия.
4. Личностный комфорт ребенка и взрослого: сравнить понятия
5. Формирование комфорта: основные направления
6. Основные концепции комфорта, личностного комфорта
- 7.Этапы формирования комфорта
8. Особенности формирования комфорта в социуме
9. Особенности формирования комфорта в образовательной организации
10. Особенности формирования комфорта в семье

#### **2. Устный опрос**

##### **Тема 3**

Примерные вопросы устного опроса:

- 1.Соотношение социализации и адаптации.
2. Особенности адаптации.
- 3.Проблема сущности и содержания понятия "адаптация2 в современной науке.
- 4.Процесс социальной адаптации: структура, основные виды и направления.
- 5.Проблема основных форм и средств социальной адаптации в условиях современного российского общества.
- 6.Типы и виды социальной адаптации: основные позиции.
7. Индивидуальная социальная адаптация и ее виды.
- 8.Коллективная социальная адаптация и ее виды.
- 9.Состояние социальной структуры современного российского общества и особенности ее адаптации.
- 10.Социетальная социальная адаптация и ее виды.
- 11.Цивилизационная социальная адаптация и ее виды.
- 12.Глобальная социальная адаптация и ее виды.
13. Основные стратегии адаптивного поведения и причины их классификаций.

#### **3. Презентация**

##### **Тема 2**

Студенты готовят презентации и представляют их по примерным темам:

1. Социальная адаптация в детском саду
2. Социальная в адаптация в школе
3. Социальная адаптация в клубе по месту жительства
4. Социальная адаптация в детском доме
5. Социальная адаптация в приемной семье
- 6.Социальная адаптация младшего школьника
7. Социальная адаптация подростка
8. Социальная адаптация молодежи
9. Социальная адаптация пенсионеров
10. Социальная адаптация в трудовом коллективе

#### **Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные понятия дисциплины:комфорт, личностный комфорт, адаптация, социум.
- 2.Комфорт и личностный комфорт.
3. Личностный и психологический комфорт.
4. Личностный комфорт ребенка и взрослого.
5. Формирование комфорта: основные направления
6. Основные концепции комфорта, личностного комфорта
- 7.Этапы формирования комфорта
8. Особенности формирования комфорта в социуме
9. Особенности формирования комфорта в образовательной организации
10. Особенности формирования комфорта в семье
- 11.Соотношение социализации и адаптации.
12. Особенности адаптации.
- 13.Проблема сущности и содержания понятия "адаптация2 в современной науке.
- 14.Процесс социальной адаптации: структура, основные виды и направления.

- 15.Проблема основных форм и средств социальной адаптации в условиях современного российского общества.
- 16.Типы и виды социальной адаптации: основные позиции.
17. Индивидуальная социальная адаптация и ее виды.
- 18.Коллективная социальная адаптация и ее виды.
- 19.Состояние социальной структуры современного российского общества и особенности ее адаптации.
- 20.Социетальная социальная адаптация и ее виды.
- 21.Цивилизационная социальная адаптация и ее виды.
- 22.Глобальная социальная адаптация и ее виды.
23. Основные стратегии адаптивного поведения и причины их классификаций.
- 24.Социальная адаптация в детском саду
25. Социальная в адаптация в школе
26. Социальная адаптация в клубе по месту жительства
27. Социальная адаптация в детском доме
28. Социальная адаптация в приемной семье
- 29.Социальная адаптация младшего школьника
30. Социальная адаптация подростка
31. Социальная адаптация молодежи
32. Социальная адаптация пенсионеров
33. Социальная адаптация в трудовом коллективе
- 34.Социальные инновации в российском обществе, их характеристики и описание.
- 35.Зависимость характера восприятий социальных инноваций от половозрастных и социально-профессиональных характеристик.
- 36.Особенности адаптации к современным социальным инновациям в российском обществе. Классификация социальных ситуаций, требующих адаптации.
- 37.Технологии, методы и методики социальной адаптации к различным жизненным ситуациям.
- 38.Критические социальные ситуации и механизмы адаптации ребенка к ним.
- 39.Проблемные социальные ситуации и механизмы адаптации индивида к ним.
40. Влияние социальных технологий на оптимизацию процессов социальной адаптации граждан и повышение ее уровня в условиях современного российского общества.

#### **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 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	15
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	2	20

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Презентация	Обучающиеся выполняют презентацию с применением необходимых программных средств, решая в презентации поставленные преподавателем задачи. Обучающийся выступает с презентацией на занятии или сдаёт её в электронном виде преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме презентации, логичность, информативность, способы представления информации, решение поставленных задач.	3	15
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:

Адаптация персонала в российских организациях: социально-управлен. анализ (на примере работников с огранич. возможн.): Моногр./А.Н.Прошина - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 124 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль). (о) ISBN 978-5-16-009821-0, 500 экз <http://znanium.com/bookread2.php?book=459212>

Основы психологической безопасности: Учебное пособие/Ефимова Н. С. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-8199-0415-2, 200 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=511722>

Профессиональная адаптация выпускников образовательных учреждений Федеральной службы исполнения наказаний: Учебно-методическое пособие / Тарасиков М.С. - Рязань:Академия ФСИН России, 2011. - 115 с.: ISBN 978-5-7743-0453-0 <http://znanium.com/bookread2.php?book=773416>

Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Кузьменко Г.А. - М.:Прометей, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-7042-2507-2 <http://znanium.com/bookread2.php?book=557400>

Личностные особенности развития интеллектуально одаренных младших школьников: Монография / Мякишева Н.М. - М.:Прометей, 2011. - 160 с. ISBN 978-5-4263-0023-1 <http://znanium.com/bookread2.php?book=557857>

Социология: Учебное пособие / Е.П. Тавокин. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 202 с.: 60x90 1/16 + ( Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплёт) ISBN 978-5-16-006379-9, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=374633>

### 7.2. Дополнительная литература:

Социальная педагогика/Галагузова М.А., Беляева М.А., Галагузова Ю.Н., Дорохова Т.С., Ларионова И.А., Молчанова Н.В., 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 320 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011362-3 <http://znanium.com/bookread2.php?book=521460>

Адаптация выпускников к первичному рынку труда: учебное пособие / Под общей редакцией проф., д-ра экон. наук Е. В. Михалкиной. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 306 с. ISBN 978-5-9275-0816-7 <http://znanium.com/bookread2.php?book=550694>

Личностный адаптационный потенциал сотрудников ФСИН России: диагностика, коррекция, развитие: Монография / Харина Н.А., Пивоварова Т.В. - Рязань:Академия ФСИН России, 2010. - 174 с.: ISBN 978-5-7743-0379-3 <http://znanium.com/bookread2.php?book=772233>

Социология: Учебное пособие / А.Б. Оришев. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 224 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплёт) ISBN 978-5-369-01263-5, 500 экз. <http://znanium.com/bookread2.php?book=418288>

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

Адаптация человека - <http://ekolog.org/books/43/>

Ребенок и социальная адаптация - <https://www.ourbaby.ru>

Социальная адаптация - [https://www.docme.ru/doc/1137076/940.social.\\_naya-adaptaciya-uchebnoe-posobie--albegova](https://www.docme.ru/doc/1137076/940.social._naya-adaptaciya-uchebnoe-posobie--albegova)

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо: - перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на ?электронный почтовый ящик группы? (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте ?белых пятен? в освоении материала.</p>
практические занятия	<p>Практическое занятие - это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий - упражнений, задач и т. п. - под руководством и контролем преподавателя. Этапы подготовки к практическому занятию: освежите в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подберите необходимую учебную и справочную литературу (сборники содержащие описание и методику применения диагностических методик или содержащие описание коррекционных игр и упражнений). Определитесь в целях и специфических особенностях (возраст ребенка, характер имеющегося нарушения, особенности развития в условиях нарушения или отклонения) предстоящей диагностической или коррекционной работы. Отберите те диагностические методики или коррекционные игры и упражнения, которые позволят в полной мере реализовать цели и задачи предстоящей диагностической или коррекционной работы. Еще раз проверьте соответствие отобранных методик особенностям развития ребенка в условиях отклонения в поведении или нарушения в развитии.</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студента (далее - СРС) - это вид учебной деятельности, предназначенный для приобретения знаний, навыков и умений в объеме изучаемой дисциплины, который выполняется студентом индивидуально и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле. С введением ФГОС нового поколения роль СРС значительно возрастает, поскольку субъектная позиция обучающегося является главным условием формирования опыта практической деятельности и на его основе - овладения компетенциями. СРС направлена на подготовку специалиста, способного к постоянному профессиональному росту. Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, СВОФУ взглядов. Особая роль СРС отводится в системе заочного образования, что требует разработки четкого методического обеспечения данного вида деятельности. Основные цели самостоятельной работы студентов: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; - углубления и расширения теоретических знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; - развития исследовательских умений. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом по всем дисциплинам образовательной программы. В учебном процессе вуза выделяют два вида самостоятельной работы: - аудиторная, т.е. самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию; - внеаудиторная, т.е. самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменная работа	<p>Домашние задания включают в себя аналитический материал нормативно-правового, теоретического и практического характера. Цель этого материала состоит в закреплении полученных студентами на лекциях и при самостоятельном чтении учебно-методической литературы знаний. Кроме обязательных заданий студенту хорошо успевающему по учебной дисциплине преподавателем должна быть рекомендовано в индивидуальном порядке выполнение какого-либо творческого задания. Перечень обязательных заданий (в т.ч. практических задач) и примерный перечень видов творческих заданий (с критериями оценки последних по балльной системе) представлен в УМК. К выполнению каждого обязательного домашнего задания крайне важно приступать только после ознакомления с материалами учебных изданий и правовых актов, рекомендованных к соответствующей теме. Как правило, домашнее задание связано с анализом правовых актов и практики деятельности государственных и муниципальных органов власти. Задание может включать в себя анализ содержания терминов, понятий содержащихся в нормативно-правовых актах, а также решение практических задач. В любом случае крайне важно выделять фактическое и нормативно-правовое содержание рассматриваемых правовых отношений, уметь правильно оценить фактические обстоятельства для принятия правильного правового решения. Практические задачи должны быть решены с обязательным указанием на нормативно-правовые акты, которые по мнению студенты должны лежать в базе решения, при этом студент должен не просто правильно подобрать соответствующий нормативно-правовой акт, но и аргументировано обосновать крайне важно сть его применения при приведенных в задаче обстоятельствах. Выполнение домашних заданий в виде практических и иных задач является формой текущего контроля при проведения каждого практического занятия. В качестве формы текущего рубежного контроля применяется подготовка студентами докладов в пределах тем соответствующего модуля дисциплины. Доклады готовятся для устного выступления и поручаются студентам в соответствии с числом тем докладов. Регламент докладов 8-10 минут. Остальные студенты должны подготовить по 2-3 вопроса по каждой из тем доклада. Доклады и вопросы готовятся на базе материалов, полученных на лекции, семинарских занятиях, а также самостоятельного изучения студентами источников. Студенты, задающие вопросы должны сами для себя сформулировать ответы на них, и в случае расхождения с ответом на эти вопросы докладчика, высказать и аргументировать свой ответ. Предварительно до начала слушания докладов студенты задающие вопросы должны представить преподавателю в письменном виде эти вопросы и ответы на них. Самостоятельность в подготовке вопросов и ответов проверяется преподавателем путем их сравнения, а в случае уличения студентов в "плагиате" данные вопросы ему не засчитываются, что отражается на контрольной итоговой оценке. Доклады студентов оцениваются по балльной системе.</p>
устный опрос	<p>Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на практических занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины ?Теоретические основы создания информационного общества?, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
презентация	Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. В качестве материалов презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций. Данная форма выполнения самостоятельной работы отличается от написания реферата и доклада тем, что студент результаты своего исследования представляет в виде презентации. Серий слайдов он передаёт содержание темы своего исследования, её главную проблему и социальную значимость. Слайды позволяют значительно структурировать содержание материала и, одновременно, заостряют внимание на логике его изложения. Происходит постановка проблемы, определяются цели и задачи, формулируются вероятные подходы её разрешения. Слайды презентации должны содержать логические схемы реферируемого материала. Студент при выполнении работы может использовать картографический материал, диаграммы, графики, звуковое сопровождение, фотографии, рисунки и другое. Каждый слайд должен быть аннотирован, то есть он должен сопровождаться краткими пояснениями того, что он иллюстрирует. Во время презентации студент имеет возможность делать комментарии, устно дополнять материал слайдов. После проведения демонстрации слайдов реферата студент должен дать личную оценку социальной значимости изученной проблемной ситуации и ответить на заданные вопросы. Роль студента: -изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное; -установить логическую связь между элементами темы; -представить характеристику элементов в краткой форме; -выбрать опорные сигналы для акцентирования главной -информации и отобразить в структуре работы; -оформить работу и предоставить к установленному сроку. Критерии оценки: -правильная структурированность информации; -наличие логической связи изложенной информации; -эстетичность оформления, его соответствие требованиям; -работа представлена в срок.
зачет	Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

#### **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:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

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.

#### **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 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки не предусмотрено .