

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



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Психология личной эффективности Б1.В.ДВ.01.01

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

Профиль подготовки: История, английский язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Штерц О.М.

**Рецензент(ы):** Льдокова Г.М.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Льдокова Г. М.

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

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет филологии и истории):

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) доцент, к.н. Штерц О.М. (Кафедра психологии, факультет психологии и педагогики), OMShterc@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
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- теоретические аспекты построения эффективного социального взаимодействия.

Должен уметь:

- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Должен владеть:

- навыками эффективного социального взаимодействия.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.01.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (История, английский язык)" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе в 8 семестре.

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

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

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

Самостоятельная работа - 36 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 8 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности.	8	2	2	0	4

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности.	8	2	2	0	4
3.	Тема 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ.	8	2	2	0	4
4.	Тема 4. Организация временного пространства. Управление временем.	8	4	2	0	5
5.	Тема 5. Эффективные коммуникации.	8	2	4	0	5
6.	Тема 6. Саморегуляция психических состояний.	8	2	2	0	5
7.	Тема 7. Самопрезентация.	8	2	2	0	5
8.	Тема 8. Построение профессиональной траектории как реализация личной эффективности лиц с ОВЗ.	8	2	2	0	4
Итого			18	18	0	36

## 4.2 Содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

Время и временное пространство. Личность и время. Организация рабочего пространства. Планирование и управление временем. Анализ эффективности использования своего времени. Внутренние причины потери времени. Методы управления временем. Барьеры в организации эффективного временного рабочего пространства.

### Тема 5. Эффективные коммуникации.

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

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

Особенности построения взаимодействия с разными возрастными категориями участников образовательного процесса.

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

#### **Тема 6. Саморегуляция психических состояний.**

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

#### **Тема 7. Самопрезентация.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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 8</b>			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Устный опрос	УК-3	1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности. 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности. 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ. 4. Организация временного пространства. Управление временем.
2	Реферат	УК-3	1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности. 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности. 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ. 4. Организация временного пространства. Управление временем. 5. Эффективные коммуникации. 6. Саморегуляция психических состояний. 7. Самопрезентация. 8. Построение профессиональной траектории как реализация личной эффективности лиц с ОВЗ.
3	Письменная работа	УК-3	1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности. 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности. 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ. 4. Организация временного пространства. Управление временем. 5. Эффективные коммуникации. 7. Самопрезентация.
4	Тестирование	УК-3	1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности. 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности. 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ. 4. Организация временного пространства. Управление временем. 5. Эффективные коммуникации. 6. Саморегуляция психических состояний. 7. Самопрезентация. 8. Построение профессиональной траектории как реализация личной эффективности лиц с ОВЗ.
	<b>Зачет</b>	УК-3	

### 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 8</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продemonстрирован 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. Продemonстрирован 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.	1
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продemonстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продemonстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продemonстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продemonстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	4
	<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 8

#### Текущий контроль

#### 1. Устный опрос

Темы 1, 2, 3, 4

Тема 1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности.

1. Раскройте структуру личности.
2. Дайте определение понятию "потребность".
3. Какие факторы влияют на постановку человеком жизненных целей и жизненных позиций?
4. Как происходит постановка целей саморазвития и планирование ее достижения.
5. Перечислите барьеры личностного роста и назовите пути их преодоления.
6. Какие потенциалы развития имеются у личности?
7. Какие потенциалы развития есть у студентов с ОВЗ.

Тема 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности.

1. Как характер оказывает влияние на эффективность деятельности личности?
2. Как темперамент оказывает влияние на эффективность деятельности личности?
3. Дайте определение понятию "способности".
4. Как способности оказывают влияние на эффективность личности в профессиональной деятельности?

Тема 3. Социализация и социальная адаптация людей с ОВЗ.

1. Дайте определение понятию "социализация".
2. В чем заключается специфика гендерной социализации мальчиков и девочек?
3. Перечислите социально-психологические условия социально-психологической адаптации личности.
4. Раскройте пути оптимизации адаптации личности к социуму.
5. Перечислите какие проблемы социальной адаптации возникают у студентов с ОВЗ в процессе обучения в ВУЗе, в процессе социализации в целом.
6. Назовите методы преодоления проблем связанных с социальной адаптацией студентов с ОВЗ к условиям обучения в ВУЗе.
7. Как происходит организация "безбарьерной среды" в условиях вузовского обучения?

Тема 4. Организация временного пространства. Управление временем.

1. Раскройте содержание понятию "время" и "временное пространство".
2. Как рассматривается личность во времени с позиции психологической науки?
3. Как должно быть оптимально организовано рабочее пространство?
4. Как необходимо планировать и управлять временем?
5. Проведите анализ эффективности использования своего времени.
6. Назовите внутренние причины потери времени.
7. Перечислите методы управления временем.

## 2. Реферат

Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1. Понятие "личности" в психологической науке.
2. Гендерная социализация людей с ОВЗ.
3. Социальная адаптация студентов с ОВЗ к условиям обучения в ВУЗе.
4. Организация "доступной среды" в условиях вузовского обучения.
5. Целеполагание и построение жизненного пути личностью.
6. Методы и методики развития уверенности в себе.
7. Время и временное пространство.
8. Теория социального научения А. Бандуры.
9. Межнациональные различия невербального общения.
10. Трансактный анализ общения в психолого-педагогическом взаимодействии.
11. Приемы и методы эффективной коммуникации.
12. Влияние негативных психических состояний на организм человека.
13. Инновационные приемы и методы саморегуляции психических состояний.
14. Барьеры личностного роста и пути их преодоления.
15. Организация временного пространства.
16. Стратегии и техники самопрезентации Джонса и Питтмана.
17. Техники управления впечатлением Роберта Чалдини.
18. Теория самопрезентации И. Гоффмана.
19. Построение профессиональной траектории как реализация личной эффективности студентов с ОВЗ.
20. Методы диагностики профессионального самоопределения личности.

## 3. Письменная работа

Темы 1, 2, 3, 4, 5, 7

Тема 1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности.

Задание 1. Составьте таблицу "Методы постановки цели"

Задание 2. Составьте план своего личностного роста. В соответствии со следующей схемой.

1. Цели личностного роста:



2. Мои барьеры на пути личностного роста:
3. Пути преодоления возникших барьеров на пути личностного роста:
4. Мои потенциалы развития:
5. Пути достижения целей личностного роста:

Тема 2. Индивидуальные различия личности и эффективность деятельности.

Задание 1. Используя методики по исследованию темперамента, характера, способностей составить свой портрет выраженности индивидуальных психологических свойств личности. Могут быть использованы следующие методики:

- 1) Личностный опросник Г.Ю. Айзенка.
- 2) Самооценка характера.
- 3) Опросник Дж. Холланда.
- 4) Методика "Конструктивность мотивации".
- 5) Изучение мотивации к избеганию неудач (Т. Эллерс).
- 6) Методика исследования самоотношения С.Р. Пнтелеева.
- 7) Фрайбургский личностный опросник.

Задание 2. Составьте таблицу "Сравнительная характеристика социотипов по К.Юнгу"

Тема 3. Социальная среда и социализация личности.

Задание 1. Проведите сравнительный анализ проявлений мотива на достижение и мотива избегания неудач.

Задание 2. Перечислите основные характеристики, по которым интерналы и экстерналы отличаются друг от друга.

Задание 3. Объяснить сущность категорий "социальная роль", "социальный статус".

Тема 4. Организация временного пространства. Управление временем.

Задание 1. Проект "Тайм-менеджмент"

1. Опишите, как вы распределяете свое время в течение дня и недели (какие задачи вы решаете, и как много времени они отнимают).
2. В течение недели ежедневно заполняйте бланк "Один рабочий день". Таким образом, в пятницу в конце рабочего дня у Вас будет пять заполненных бланков.
3. Определите, какое количество времени у вас отводится на выполнение задач различных типов:
  - важных и срочных;
  - важных и несрочных;
  - неважных и срочных;
  - неважных и несрочных.
4. Проблемы, которые препятствуют эффективной организации рабочего времени:
5. Подумайте:
  - От решения каких задач вы можете отказаться?
  - Какие задачи вы можете решать, руководствуясь принципом Скарлетт: "Я подумаю об этом завтра"?
  - Какие задачи вы можете делегировать сотрудникам, находящимся в вашем непосредственном подчинении?
  - Какие задачи можно решать более оперативно, т. е. затрачивая на их выполнение меньшее количество временных ресурсов?
  - Решение каких задач вы можете консолидировать (скомплексировать), объединив их в большие логические блоки?

6. Работа с пожирателями времени

Прочитайте ниже предложенный список "пожирателей времени".

Проранжируйте его по степени значимости, применительно к своей текущей организационно-управленческой ситуации. Наметьте план работы с каждым из "пожирателей времени" на своем рабочем месте.

Список "пожирателей времени".

1. Бесконечные, телефонные звонки.
2. Люди, заглядывающие к вам "нежданно-негаданно".
3. Плохо организованный обмен информацией между преподавателем и студентом.
4. Проблемы с компьютером и иной оргтехникой (технические).
5. Изменения в очередности работ, навязываемые преподавателем.
6. Недостаточно развитый навык слушания.
7. Недостаточно развитый навык оперативного управленческого планирования.
8. Родственники, внезапно вклинивающиеся в рабочий день.
9. Неразбериха на рабочем месте.
10. Неразбериха в почте.
11. Исправление ошибок (своих и своих сокурсников, близких людей), которые можно было избежать.
12. Нерешительность (т. е. ваша) в решении проблем.
13. Плохо организованные и плохо скоординированные собрания.
14. Отвлекающие факторы на рабочем месте, начиная от СМС на мобильный телефон и заканчивая... (продолжите сами).

15. Отвлекающие факторы на рабочем месте, связанные с чрезмерным посещением интернета, социальных сетей не всегда по делу.

16. Чрезмерная, нездоровая, гипертрофированная, неуклюжая социальная бюрократия (в социальных учреждениях, банках).

17. Бесплезные дискуссии относительно своей работы и работы других.

18. Бесплезные дискуссии относительно своей жизни с близкими, друзьями.

Добавьте в список все, что вы еще можете отметить в качестве "пожирателей времени".

7. Выводы по улучшению организации рабочего времени:

8. Распишите свой рабочий день

Тема 5. Эффективные коммуникации.

Задание 1. Подумайте и напишите, какие личные трудности мешают вам в общении, над чем бы вы хотели поработать.

Задание 2. Приведите примеры, когда партнеры взаимодействуют в форме содружества, конкуренции, конфликта. Может ли одна форма сменяться другой в процессе общения (начинают с конфликта и приходят к сотрудничеству и наоборот)?

Задание 3. Определите по теории транзактного анализа какие позиции ("Родитель", "Взрослый", "Ребенок") занимают собеседники по общению. Сделайте вывод исходя из занимаемых позиций партнеров по общению будет ли коммуникация эффективной.

Ситуация 1. Руководитель подчиненному: "Вы подготовили материалы к совещанию?" подчиненный: "Да, набрал на компьютере и распечатал"

Ситуация 2. Руководитель говорит сотруднику: "Сколько раз говорить, что сведения в налоговую инспекцию должны подаваться своевременно?", сотрудник: "Очень сожалею, закрутился, столько всяких срочных дел, но завтра все будет подготовлено". Руководитель: "Ну хорошо, в последний раз, иначе вам придется подыскивать другую работу, где дел поменьше". Сотрудник: "Я постараюсь, такого больше не будет".

Ситуация 3. Сотрудник говорит коллеге: "Мне не звонили из хозяйственного отдела?". Коллега отвечает: "Реже нужно устраивать перекуры, тогда не будет вопросов!".

Задание 4. С помощью диагностической методики "Анкета общения" попробуйте оценить по методике Э.Берна как сочетаются в вашем поведении позиции "Родитель", "Взрослый", "Ребенок".

Задание 5. Сделайте подборку невербальных жестов, которые говорят о заинтересованности продолжения общения собеседником.

Сделайте подборку невербальных жестов, которые говорят о нежелании собеседника продолжать общение.

Тема 7. Самопрезентация

Задание 1. Проведите в практических тетрадах попарный сравнительный анализ основных теорий самопрезентации, укажите основные особенности каждого подхода.

Задание 2. Укажите в практических тетрадах значимость теории самопрезентации И. Гоффмана.

Задание 3. Напишите презентационный текст, в котором вы свои "минусы" (физические дефекты) сможете превратить в ваши достоинства, которые помогают вам успешно взаимодействовать с окружающими людьми.

Задание 4. В соответствии с правилами составления резюме составьте собственное резюме, составьте резюме, в котором вы выгодно подчеркнете свои достоинства.

Задание 5. На предприятии (в образовательном учреждении) освободилась должность руководителя отдела (завуча по воспитательной работе). Составьте выступление-самопрезентацию, которая должна убедить окружающих людей в том, что вы достойный кандидат на вакантную должность.

#### 4. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

1. Конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально-обусловленных психологических характеристик, определяющих его нравственные поступки - это

- а) субъект;
- б) личность;
- в) индивид;
- г) индивидуальность.

2. Агенты социализации - это:

- а) все окружающие индивида персоны;
- б) степень адекватности;
- в) члены семьи;
- г) близкие друзья индивида.

3. Институты социализации - это:

- а) группы, в которых происходит усвоение и воспроизводство социального опыта;
- б) общественные организации;
- в) образовательные организации;
- г) референтные группы.

4. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, составляет содержание:

- а) способностей;
- б) состояний;

- в) темперамента;  
г) направленности.
5. Медитация - это:
- а) познание мира;  
б) взгляды на действительность;  
в) техника релаксации;  
г) образ жизни.
6. Метод ауто тренинга разработал:
- а) Э.Куэ;  
б) И.Шульц;  
в) А.Ролан;  
г) И. Саломатин.
7. Ауто тренинг - это метод:
- а) повышения производительности труда;  
б) физиологической концентрации;  
в) изменения обмена веществ;  
г) самовнушения.
8. При психическом утомлении человек испытывает:
- а) агрессию;  
б) снижение сил;  
в) чувство фрустрации;  
г) радость.
9. Форма межличностного общения, при которой воздействие на партнера по общению с целью достижения своих намерений, осуществляется скрытно, называется \_\_\_\_\_ общением:
- а) манипулятивным;  
б) конструктивным;  
в) императивным;  
г) диалогическим.
10. К невербальным средствам общения относятся:
- а) контакт глаз;  
б) мимика, жесты, поза;  
в) письменная речь;  
г) устная речь.
11. По Айзенку к интровертам относятся люди с такими типами темперамента как:
- а) сангвиник;  
б) холерик;  
в) флегматик;  
г) меланхолик.
12. Успешное общение предполагает:
- а) стереотипизацию;  
б) присутствие собеседника;  
в) обратную связь;  
г) владение монологической речью.
13. В основе развития личности лежит:
- а) процесс физического совершенствования;  
б) процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания;  
в) предупреждение возможного неблагополучия в психическом развитии учащихся;  
г) планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека.
14. Эмоционально неустойчивыми типами темперамента являются:
- а) холерик;  
б) меланхолик;  
в) сангвиник;  
г) флегматик.
15. С какой целью может быть использована матрица принятия решения:
- а) диагностики отношения к трудовой деятельности;  
б) определение позиции личности;  
в) выбора образовательной компетенции.
16. Компонентами системы профессиональной деятельности выступают:
- а) цель;  
б) личность;

- в) мотив;
- г) принятие решения.
17. Принципы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов для студентов с нарушением зрения
- а) адаптивности;
- б) инвариативности;
- в) интенсивности обучения.
18. Персональный путь реализации личностного потенциала каждого ученика:
- а) производственная программа ученика;
- б) индивидуальный образовательный маршрут;
- в) разноуровневое обучение;
- г) индивидуальная образовательная траектория.
19. Установите очередность действий разработки квеста по профессиональной траектории:
- а) разобрать задачу на операции;
- б) разработать легенду;
- в) установить цель;
- г) оформить квест как историю.
20. Эффективность личности - это...
- а) чувство самоуважения и собственного достоинства, так и реальная компетентность (способность умение) личности решать жизненные проблемы;
- б) система устойчиво характеризующих человека побуждений;
- в) стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей;
- г) неумение и нежелание решать жизненные проблемы.
21. Кто ввел понятие эффективность личности:
- а) И. Гофман;
- б) А. Бандура;
- в) Б. Скиннер;
- г) С.Л. Рубинштейн.
22. Барьер личностного роста заключается в том, что все вам уже многие годы знакомо, и не требует дополнительных усилий:
- а) барьер прокрастинации;
- б) барьер нерешительности;
- в) барьер зоны комфорта.
23. И. Гофман в теории самопрезентации ввел понятие:
- а) самоактуализация;
- б) личность;
- в) мистификация;
- г) защитная самопрезентация.
24. Соотнесите стратегии самопрезентации с техниками самопрезентации:
- 1) стратегия понравиться;
- 2) самопродвижение, самореклама;
- 3) пояснение примером;
- 4) мольба.
- а) хвастать, демонстрировать знания, демонстрировать умения;
- б) хвастать, демонстрировать свои достоинства;
- в) умолять, демонстрировать слабость и зависимость;
- г) выражать согласие, льстить, оказывать благосклонность.
25. Данная техника управления впечатлением была предложена Р. Чалдини и заключается в использовании чужого успеха в целях своей самопрезентации:
- а) вредить;
- б) мольба;
- в) наслаждаться отраженной славой;
- г) самоподача превосходства.
26. Расставьте в порядке следования этапы управления временем:
- а) планирование;
- б) постановка целей;
- в) контроль над выполнением;
- г) принятие решения;
- д) выполнение решения.
27. \_\_\_\_\_ - это умение выделять приоритеты (достаточно времени для главных дел), резервировать время, делить дела на "гибкие" и "жесткие", учитывать личные биоритмы и т. п.
- а) эффективное планирование;

- б) эффективное целеполагание;
  - в) эффективное принятие решения.
28. Какие компоненты входят в схему качественного анализа времени:
- а) необходимость;
  - б) оправданность;
  - в) целесообразность;
  - г) запланированность;
  - д) все ответы верны.
29. Этот способ поиска целей является наиболее распространенным житейским вариантом целеполагания:
- а) метод изобретения;
  - б) вычисления;
  - в) метод выбора и предписания;
  - г) метод интуитивного поиска.
30. Этот способ поиска целей больше всего подходит для поиска незначительных по масштабу краткосрочных целей:
- а) метод изобретения;
  - б) вычисления;
  - в) метод выбора и предписания;
  - г) метод интуитивного поиска.

### **Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Понятие личной эффективности. Навыки личной эффективности.
2. Психологический анализ жизненного пути и выработка личных планов.
3. Психологическое понимание личности.
4. Индивидуальность и индивидуальные различия личности.
5. Влияние характера и темперамента на эффективность деятельности личности.
6. Влияние психотипа на профессиональную деятельность человека.
7. Способности личности и эффективность деятельности.
8. Типологическое единство темперамента, характера и мотивации.
9. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.
10. Барьеры личностного роста и пути их преодоления.
11. Понятие социализации как процесса формирования личности.
12. Концепции социализации. Социальные роли.
13. Социально-психологические условия и пути оптимизации социально-психологической адаптации личности.
14. Проблемы социальной адаптации студентов с ОВЗ к условиям обучения в ВУЗе.
15. Методы преодоления проблем связанных с социальной адаптацией студентов с ОВЗ к условиям обучения в ВУЗе.
16. Адаптивная образовательная среда.
17. Время и временное пространство. Личность и время.
18. Анализ эффективности использования своего времени.
19. Организация рабочего пространства. Внутренние причины потери времени.
20. Методы управления временем.
21. Понятие психических состояний.
22. Влияние негативных психических состояний на организм человека.
23. Резервы организма в борьбе со стрессовой ситуацией.
24. Особенности профессиональных стрессов.
25. Физиологические приемы и методы саморегуляции психических состояний: йога, массаж, дыхательная гимнастика.
26. Психологические приемы и методы саморегуляции психических состояний: медитация, аутотренинг, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия, телесно-ориентированная терапия.
27. Инновационные приемы и методы саморегуляции психических состояний.
28. Возможности сенсорной комнаты в саморегуляции психических состояний личности.
29. Сущность эффективного взаимодействия, критерии эффективности взаимодействия.
30. Условия и механизмы, обеспечивающие эффективное взаимодействие.
31. Структура и функции речевой коммуникации.
32. Невербальная коммуникация. Функции невербального общения.
33. Межнациональные различия невербального общения.
34. Трансактный анализ общения в психолого-педагогическом взаимодействии.
35. Приемы и методы эффективной коммуникации.
36. Синтоническая модель эффективного общения.

37. Правила эмпатического слушания.

38. Особенности построения взаимодействия с разными возрастными категориями участников образовательного процесса.

#### 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 8</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	10
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	5
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.	3	30
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	4	5
<b>Зачет</b>	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:

- Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебник [Электронный ресурс] / Г.В. Бороздина. - 2-е изд. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 295 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=762215>
- Гуревич П. С. Психология личности: учеб. пособие для студентов вузов [Электронный ресурс] / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 479 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=452810>.

3. Самсоненко Л.С. Развитие целеполагания педагогов и обучающихся как условие внедрения ФГОС: опыт реализации персонифицированной модели повышения квалификации [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Л.С. Самсоненко, Л.Ю. Шавшаева. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 75 с. URL: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785976525887-SCN0000/000.html?SSr=380133f06d14023cf37456f>

## 7.2. Дополнительная литература:

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

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

Журналы по психологии МГППУ - <http://psyjournals.ru>

электронная библиотека "Педагогическая библиотека" - [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

электронная библиотека Куб - [www.koob.ru](http://www.koob.ru)

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнить то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний.</p> <p>По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливая их взаимосвязь с понятиями, научиться использовать новые понятия в процессе решения проблемных ситуаций и задачи, касающихся будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Необходимо очень тщательно вслед за лектором делать рисунки, чертежи, графики, схемы.</p> <p>Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие.</p> <p>Если на лекции студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве утверждения.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Планы практических занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине.</p> <p>На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Не допускается простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказал свое личное мнение, понимание, обосновал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. В заключении преподаватель подводит итоги семинара. Преподаватель может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.</p> <p>Приоритетной технологией на практических занятиях является групповая работа - студенты делятся на группы по 4-6 человек, далее сообщается задание, которое они должны выполнить в течение 7-15 минут, затем полученные результаты обсуждаются. Обсуждение может быть организовано следующим образом: представители каждой группы докладывают полученный результат, участники остальных групп задают вопросы. Желательно фиксирование полученного группой результата на доске в виде схем, моделей.</p> <p>При проведении практических работ учебная группа решает проблемные ситуации и задачи, касающиеся будущей профессиональной деятельности студентов и затрагивающие различные предметные сферы. Перед каждым практическим занятием студенты должны иметь теоретическую подготовку по соответствующей теме. После выполнения практических заданий осуществляется обсуждение итогов выполнения работы и оформление отчета о проделанной работе (составление алгоритма).</p> <p>Практические занятия проводятся с использованием разных форм индивидуально-группового и практико-ориентированного обучения, таких как тренинги, ролевые и деловые игры, проблемные ситуации и т.д. Основная задача преподавателя - активизировать работу студентов на занятии.</p>
самостоятельная работа	<p>В процессе подготовки к занятиям необходимо воспользоваться материалами учебно-методического комплекса дисциплины.</p> <p>Важнейшей особенностью обучения в высшей школе является высокий уровень самостоятельности студентов в ходе образовательного процесса. Эффективность самостоятельной работы зависит от таких факторов как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень мотивации студентов к овладению конкретными знаниями и умениями;</li> <li>- наличие навыка самостоятельной работы, сформированного на предыдущих этапах обучения;</li> <li>- наличие четких ориентиров самостоятельной работы.</li> </ul> <p>Приступая к самостоятельной работе, необходимо получить следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель изучения конкретного учебного материала;</li> <li>- место изучаемого материала в системе знаний, необходимых для формирования специалиста;</li> <li>- перечень знаний и умений, которыми должен овладеть студент;</li> <li>- порядок изучения учебного материала;</li> <li>- источники информации;</li> <li>- наличие контрольных заданий;</li> <li>- форма и способ фиксации результатов выполнения учебных заданий;</li> <li>- сроки выполнения самостоятельной работы.</li> </ul> <p>При выполнении самостоятельной работы рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- записывать ключевые слова и основные термины,</li> <li>- составлять словарь основных понятий,</li> <li>- составлять таблицы, схемы, графики и т.д.</li> <li>- писать краткие рефераты по изучаемой теме.</li> </ul> <p>Следует выполнять рекомендуемые упражнения и задания, решать задачи.</p> <p>Результатом самостоятельной работы должна быть систематизация и структурирование учебного материала по изучаемой теме, включение его в уже имеющуюся у студента систему знаний.</p> <p>После изучения учебного материала необходимо проверить усвоение учебного материала с помощью предлагаемых контрольных вопросов и при необходимости повторить учебный материал.</p>



Вид работ	Методические рекомендации
устный опрос	<p>При устном опросе на практических занятиях, студенту необходимо тщательно подготовиться: в полной мере разобраться в теоретических и практических вопросах, освоить понятийный аппарат по теме, на занятии продемонстрировать навык ведения дискуссии, умения аргументированно формулировать свои мысли. Желательно, чтобы студент излагал материал свободно.</p>
реферат	<p>С целью написания реферата, студенту необходимо изучить литературу по теме исследования.</p> <p>Реферат (от лат. <i>refereo</i> - докладываю) это самостоятельная научно-исследовательская работа, содержащая анализ различных взглядов на рассматриваемую проблему и раскрывающая ее суть.</p> <p>Написание реферата направлено на проверку навыков студента в работе с литературой, оценку способности обобщать материал, выделять проблемы, делать собственные аргументированные выводы, а также умения оформлять работу согласно требованиям.</p> <p>Структура реферата: оглавление, введение, основную часть, заключение и список литературы.</p> <p>При написании реферата рекомендуется придерживаться следующих этапов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выбор темы реферата. Выбор темы осуществляется на основании предложенного кафедрой перечня тем. Иногда допускается изменение студентом формулировки предлагаемой темы либо написание реферата по теме отсутствующей в перечне. В последних двух случаях, чаще всего, требуется согласование на кафедре.</li><li>2. Работа с литературой. На этом этапе подбираются источники для написания реферата. После их общего просмотра детально изучают и конспектируют разделы, относящиеся к теме реферата.</li><li>3. В процессе конспектирования важно записывать библиографические сведения источника и номера страниц, с которых были заимствованы мысли для последующего оформления ссылок на источники.</li></ol> <p>План реферата</p> <p>В План (от лат. <i>planum</i> - плоскость) представляет собой краткое изложение последовательности рассмотрения материала в работе. В завершенной работе план позволяет легко найти нужный раздел.</p> <p>В зависимости от степени детализации план реферата может быть простым или развернутым.</p> <p>Первоначальный план реферата рекомендуется составлять еще на стадии выбора темы. В процессе работы с литературой структура реферата может видоизменяться. При окончательном оформлении работы план сопровождают заголовком 'Оглавление'.</p> <p>Написание основных разделов реферата. На этом этапе подготовленные ранее материалы обрабатывают, включают в работу собственный анализ. Затем располагают материал в соответствии с планом и формируют логические связи между элементами структуры реферата.</p> <p>Оформление реферата. После того как текст полностью написан, производят его окончательную чистку и оформление реферата.</p> <p>Структура реферата</p> <p>Титульный лист. Оглавление располагают на следующей после титульного листа странице. Оно представляет собой структуру реферата с указанием наименований разделов и соответствующих им номеров страниц.</p> <p>Во введении приводят сведения об актуальности темы и степени ее освещенности в литературе. Возможно включение и других пунктов.</p> <p>Основная часть</p> <p>Этот элемент структуры реферата может включать пункты (главы) и подпункты (параграфы) в рамках которых раскрывают тему и ее отдельные положения.</p> <p>Заключение содержит краткое изложение основных рассмотренных в реферате вопросов, подведение итогов и выводы.</p> <p>Список использованной литературы. Для написания реферата требуется 5-10 источников. Согласно правилам оформления реферата в список литературы включают не только цитированные источники, но и литературу, изученную при написании работы и упомянутую в тексте.</p> <p>В случае наличия приложений их приводят после списка литературы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменная работа	<p>Письменную работу необходимо выполнить так, что бы студент смог продемонстрировать свой уровень владения знаниями и умениями, полученными в ходе самостоятельного овладения материалом. Поэтому, необходимо придерживаться следующих этапов в выполнении письменной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной письменной работы;</li> <li>- ознакомление с инструкцией о её выполнении;</li> <li>- осуществление процесса выполнения работы;</li> <li>- самоанализ, самоконтроль;</li> <li>- проверка работ студента, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.</li> </ul>
тестирование	<p>При выполнении тестового задания, студенту необходимо внимательно прочитать каждое задание и выбрать ответ, который считает наиболее верным.</p> <p>В заданиях, на множественный выбор предполагается несколько вариантов ответа. В тестовых вопросах на дополнение предполагается вписывание пропущенного слова. В заданиях на сопоставление предлагается сопоставить термин с его содержанием.</p>
зачет	<p>В процессе подготовки к зачету необходимо систематизировать, запомнить учебный материал, научиться применять его на практике (в процессе доказательства теорем и решении задач).</p> <p>Основными способами приобретения знаний, как известно, являются: чтение учебника и дополнительной литературы, рассказ и объяснение преподавателя, решение задач, поиск ответа на контрольные вопросы.</p> <p>Известно, приобретение новых знаний идет в несколько этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство;</li> <li>- понимание, уяснение основных закономерностей строения и функционирования изучаемого объекта, выявление связей между его элементами и другими подобными объектами;</li> <li>- фиксация новых знаний в системе имеющихся знаний;</li> <li>- запоминание и последующее воспроизведение;</li> <li>- использование полученных знаний для приобретения новых знаний, умений и навыков и т.д.</li> </ul> <p>Для того чтобы учащийся имел прочные знания на определенном уровне (уровень узнавания, уровень воспроизведения и т.д.), рекомендуют проводить обучение на более высоком уровне.</p> <p>Приобретение новых знаний требует от учащегося определенных усилий и активной работы на каждом этапе формирования знаний. Знания, приобретенные учащимся в ходе активной самостоятельной работы, являются более глубокими и прочными.</p> <p>Студент сталкивается с необходимостью понять и запомнить большой по объему учебный материал. Запомнить его очень важно, так как даже интеллектуальные и операционные умения и навыки для своей реализации требуют определенных теоретических знаний.</p> <p>Важнейшим условием для успешного формирования прочных знаний является их упорядочивание, приведение их в единую систему. Это осуществляется в ходе выполнения учащимся следующих видов работ по самостоятельному структурированию учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запись ключевых терминов;</li> <li>- составление словаря терминов;</li> <li>- составление таблиц;</li> <li>- составление схем;</li> <li>- составление классификаций;</li> <li>- выявление причинно-следственных связей;</li> <li>- составление коротких рефератов, учебных текстов;</li> <li>- составление опорных схем и конспектов;</li> <li>- составление плана рассказа.</li> </ul>

#### 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 Mozilla Firefox  
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.

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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

## **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 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки История, английский язык