

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт филологии и межкультурной коммуникации  
Высшая школа русской и зарубежной филологии им. Льва Толстого



подписано электронно-цифровой подписью

## Программа дисциплины

Психология личной эффективности

Направление подготовки: 45.03.01 - Филология

Профиль подготовки: Зарубежная филология: иностранный (английский) язык и литература, переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. (доцент) Дроздикова-Зарипова А.Р. (кафедра педагогики, Институт психологии и образования), Albina.Drozdikova-Zaripova@kpfu.ru ; Валеева Палина Альбертовна

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

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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- основные принципы стратегии сотрудничества, свою роль в команде на основе использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;
- правила и принципы профессионального поведения, методы взаимодействия с различными группами людей в зависимости от целей взаимодействия; принципы социального взаимодействия;
- основы психологии межличностных отношений, общие закономерности влияния личности на результаты работы в команде;
- приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;
- эффективные методы планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных; возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.

Должен уметь:

- самостоятельно планировать способы командного взаимодействия, полностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- понимать особенности поведения различных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их особенности в своей профессиональной деятельности;
- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды;
- составлять долгосрочные и краткосрочные планы; планировать свою профессиональную траекторию; планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; определять препятствия, которые мешают достичь успеха; строить профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития на основе анализа слабых и сильных сторон личности;
- выстраивать образовательную траекторию в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и имеющимися ресурсами, эффективно планируя собственное время; использовать эффективные методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.

Должен владеть:

- навыками работы в команде, выполняет роль лидера в командном взаимодействии, приемами личностного развития с учетом возможностей командного взаимодействия;
- навыками публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики; навыками работы в команде на основе совместного планирования последовательности действия для достижения заданного результата; практическими навыками социального взаимодействия;
- навыками управления своим временем, выстраивания реализации траектории саморазвития на основе принципов образования;
- методами управления собственным временем; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

Должен демонстрировать способность и готовность:

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

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.16 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 45.03.01 "Филология (Зарубежная филология: иностранный (английский) язык и литература, переводоведение)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 3 курсе в 5 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 - 31 часа(ов), в том числе лекции - 18 часа(ов), практические занятия - 12 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 41 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 5 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	Се-местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само-стоя-тельная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Понятие личной эффективности. Индивидуальные особенности, способствующие личной эффективности	5	4	0	2	0	0	0	10
2.	Тема 2. Технологии личной эффективности: управление временем и карьерой	5	8	0	4	0	0	0	15
3.	Тема 3. Самоуправление и саморегуляция психических состояний	5	2	0	2	0	0	0	8
4.	Тема 4. Технологии эффективной коммуникации и самопрезентации	5	4	0	4	0	0	0	8
	Итого		18	0	12	0	0	0	41

### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Понятие личной эффективности. Индивидуальные особенности, способствующие личной эффективности

Понятия эффективность, самооэффективность и личная эффективность. Основные навыки, определяющие личную эффективность. Понятие личности в психологической науке. Структура личности. Направленность личности. Индивидуальность и индивидуальные различия личности. Влияние характера и темперамента на эффективность деятельности личности. Влияние психотипа на профессиональную деятельность человека. Способности личности и личная эффективность. Типологическое единство темперамента, характера и мотивации. Диагностика мотивации психологической активности личности. Факторы, влияющие на работоспособность. Психологический анализ жизненного пути и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций. Реализация личной эффективности современного человека: умение эффективно работать индивидуально и в команде. Понятие личностного роста. Механизмы и психологические структуры личностного роста. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров. Потенциалы развития. Развитие самосознания и уверенности в себе. Понятие о самоактуализации в психологии. Теория самодетерминации. Методы развития личностных ресурсов и личностной эффективности

#### Тема 2. Технологии личной эффективности: управление временем и карьерой

Понятие времени. Понятие и сущность тайм - менеджмента. Время и временное пространство. Личность и время. Виды психологического времени: восприятие времени, представление о времени, концепция времени. Индивидуальный ресурс времени. Подходы к управлению временем. Работа с целями. Виды целей. Компоненты и приемы успешного целеполагания и целедостижения. Методы целеполагания. Технология S.M.A.R.T. Техники Дерево целей, Колесо. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов. Цели и ключевые области жизни. Понятие планирования. "Хронос" и "Кайрос". Контекстное планирование. Инструменты контекстного планирования. Планирование рабочего дня. Распорядок жизнедеятельности делового человека. Правила эффективного планирования. План достижения жизненных целей. Методы планирования. Анализ эффективности использования своего времени. Внутренние и внешние причины потери времени. Управление рабочей нагрузкой. Суточные и недельные биоритмы человека. Динамика работоспособности в течение недели. Распределение рабочей нагрузки при решении крупных и мелких задач. Методы самотивации и саморазгрузки.

### **Тема 3. Самоуправление и саморегуляция психических состояний**

Понятие психических состояний. Влияние негативных психических состояний на организм человека и эффективность профессиональной деятельности. Изучение сущности, механизмов и стадий возникновения стресса. Особенности профессиональных стрессов. Резервы организма в борьбе со стрессовой ситуацией. Управление стрессами. Снятие умственного и физического напряжения. Методы регуляции эмоциональных состояний. Приемы и методы саморегуляции и регуляции психических состояний: дыхательная гимнастика, медитация, аутотренинг, релаксация, вербализация, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия, телесно-ориентированная терапия. Техники самовнушения в регуляции состояний и достижении изменений в поведении. Профилактика эмоционального выгорания. Психодиагностика психических состояний.

### **Тема 4. Технологии эффективной коммуникации и самопрезентации**

Эффективная и неэффективная коммуникация. Цикл эффективной коммуникации. Технологии эффективной коммуникации. Психология общения. Проблема взаимоотношений как один из важных факторов личной эффективности. Вербальное и невербальное общение. Техники активного слушания. Я-сообщение. Классификация невербальных средств общения. Кинесические особенности невербальной коммуникации (жесты, позы, мимика, походка, визуальный контакт). Просодика и экстралингвистика в структуре невербальной коммуникации. Такесические средства невербальной коммуникации. Проксемические особенности невербального общения. Пространственные зоны личности и особенности психологических дистанций в коммуникациях. Межнациональные различия невербального общения. Понятие перцепции. Понятия "социальная перцепция", "межличностная перцепция". Окно Джохари. Понятия открытой, закрытой, скрытой и слепой зон в коммуникации. Обратная связь. Механизмы перцепции: идентификация, эмпатия, рефлексия, проекции. Ошибки восприятия. Эффекты социального восприятия. Понятие интеракции. Типы взаимодействий: кооперация и конкуренция. Стратегии поведения при взаимодействии: конкуренция, уступка, уход, компромисс, сотрудничество. Трансактный анализ Э. Берна. Основные стратегии проведения дискуссии. Этапы проведения дискуссии. Психологические трудности проведения дискуссии. Психологические ошибки участников дискуссии. Деловая беседа. Этапы деловой беседы. Типы вопросов собеседников. Приемы аргументирования. Барьеры коммуникации. Проблема культурной специфичности письменных коммуникаций и выражения отношений в письменном виде. Психодиагностика коммуникативных способностей личности. Технологии эффективной самопрезентации. Конфликты, партнерские и непартнерские стратегии при разрешении конфликтных и проблемных ситуаций. Этапы разрешения конфликтов. 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).

### **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 науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

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

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

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

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Архангельский Г.А., Лукашенко М.А., Бехтерев С.В., Телегина Т.В. Тайм-менеджмент. Полный курс. - <https://wm-help.net/lib/b/book/3770554702/>

ТОП-10 Книг по личной эффективности и саморазвитию -

<http://businessmens.ru/article/top-10-knig-po-lichnoy-effektivnosti-i-samorazvitiyu>

Фьоре Н. Психология личной эффективности: Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие от работы - [https://www.psychol-ok.ru/lib/fiore/ple/ple\\_01.html](https://www.psychol-ok.ru/lib/fiore/ple/ple_01.html)

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

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

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

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

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

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

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы.

Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

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

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

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

Библиоклуб.py - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Как перестать беспокоиться. - <https://www.youtube.com/watch?v=gyrPrAr9gEI>

Организация времени: эффективность, успех, развитие - <http://www.improvement.ru/project/about/>

Психологическая лаборатория - [http://vch.narod.ru/full\\_test.htm](http://vch.narod.ru/full_test.htm)

Сайт психологов ♦1 - <https://www.b17.ru/>

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



Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, овладение научной терминологией.</p> <p>В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно записать осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.</p> <p>Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями 'важно', 'хорошо запомнить' и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения. Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.</p> <p>Работая над конспектом лекций, необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.</p> <p>Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, справочниках.</p>
практические занятия	<p>Практические занятия проводятся с целью закрепления лекционного материала, овладения понятийным аппаратом предмета, методами диагностики и коррекции, изучаемыми в рамках учебной дисциплины. Все формы практических занятий (семинары - практикумы, практические) служат тому, чтобы студенты отработывали на них практические действия по психологическому анализу и оценке действий и поступков людей в разнообразных ситуациях, складывающихся в реальной жизнедеятельности. Главной целью такого рода занятий является: научить студентов применению теоретических знаний на практике. С этой целью на занятиях моделируются фрагменты их будущей деятельности в виде учебных ситуационных задач, при решении которых студенты отработывают различные действия по применению соответствующих психологических знаний. На практическом занятии обсуждаются теоретические положения изучаемого материала, уточняются позиции авторов научных концепций, ведется работа по осознанию студентами категориального аппарата психологической науки, определяется и формулируется отношение учащихся к теоретическим проблемам науки, оформляется собственная позиция будущего специалиста. Форма работы - диалог: и студенты и преподаватель вправе задавать друг другу вопросы, которые возникли и могут возникнуть у них в процессе изучения и обсуждения материала. Делятся своими сомнениями, наблюдениями. Приводят доводы 'за' и 'против' той или иной позиции, обосновывают возможность применения на практике тех или иных теоретических положений. В рамках занятий организуются групповые формы работы по изучению предлагаемых тем, осуществляется отработка упражнений, отработывается диагностический инструментарий, проводятся тренинговые занятия.</p> <p>Для подготовки к практическому занятию студентам рекомендуется ряд вопросов, которые будут обсуждаться на занятии, список основной и дополнительной литературы, где студенты могут найти ответы на вопросы, обратить внимание на категории, которыми оперирует автор, выписать основные понятия и систематизировать их, разработать блок-схему, в которой найдут отражение все изучаемые вопросы темы, составить развернутый план изучаемого материала, который может быть использован для ответа на занятии. Подготовка современного специалиста предполагает, что в стенах вуза он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы. С целью организации данного вида учебных занятий необходимо в первую очередь использовать материал лекций и практических занятий. Лекционный материал создает проблемный фон с обозначением ориентиров, наполнение которых содержанием производится студентами на практических занятиях после работы с учебными пособиями, монографиями и периодическими изданиями.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа - в процессе подготовки к занятиям студенты изучают методическую литературу и учебные пособия из прилагаемого списка основной и дополнительной литературы, выполняют работу с текстовыми заданиями, практические задания, творческие задания, готовятся к устному опросу и тестированию.</p> <p>Самостоятельная работа студентов по курсу призвана не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать свое время.</p> <p>При выполнении плана самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях.</p> <p>Студенту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и представить его для отчета в форме рекомендаций, схем и т.п.</p> <p>Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;</li> <li>работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;</li> <li>поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по курсу;</li> <li>написание реферата по выбранной теме;</li> <li>подготовка к практическим занятиям;</li> <li>выполнение творческой работы;</li> <li>подготовка к письменной работе;</li> <li>подготовка к тестированию;</li> <li>подготовка к зачету.</li> </ul> <p>Самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных практических работ.</p> <p>Для овладения компетенциями рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);</li> <li>составление плана текста;</li> <li>графическое изображение структуры текста;</li> <li>конспектирование текста;</li> <li>работа со словарями и справочниками;</li> <li>использование компьютерной техники, Интернет.</li> </ul> <p>Все виды самостоятельной работы и планируемые на их выполнение затраты времени в часах исходят из того, что студент достаточно активно работал в аудитории, слушая лекции и изучая материал на практических занятиях. По всем недостаточно понятым вопросам он своевременно получил информацию на консультациях.</p> <p>В случае пропуска лекций и практических занятий студенту потребуется сверхнормативное время на освоение пропущенного материала.</p>



Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Зачет является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Для успешной подготовки к зачету по изучаемой дисциплине в течение семестра и в период экзаменационной сессии необходимо:</p> <p>1) своевременно выполнять и сдавать на проверку работы по заданиям для самостоятельного изучения, данным преподавателям, корректировать допущенные ошибки в выполнении заданий;</p> <p>2) посещать лекционные и практические занятия, активно перерабатывать изученный материал и иметь возможность предоставить изученный материал в письменном виде (конспекты, творческие задания, результаты самодиагностики, решение ситуационных задач и т.д.);</p> <p>3) уметь использовать полученные знания, умения и навыки на практике; 4) проработать при подготовке к зачету лекционный материал и материалы, подготовленные к практическим занятиям;</p> <p>5) часть программного материала, предлагаемого для самостоятельного изучения, осваивать по материалам основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем.</p> <p>Если материал понятен, то затрачивать время на консультации, проводимые перед зачетом, необязательно. На консультацию нужно идти лишь с целью уяснения непонятного.</p> <p>Студент вправе сам придерживаться любой из представленных в учебниках точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от преподавателя), но при условии достаточной научной аргументации.</p> <p>В ходе подготовки к зачету студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.</p> <p>Важно, чтобы студент мог продемонстрировать практическое применение знаний, насколько студент может применять знания в новой нестандартной ситуации, умеет высказывать свою точку зрения, аргументировать.</p> <p>Зачет по данной дисциплине состоит из проверки знаний и умений путем получения устных ответов студентов по зачетным билетам. Зачет проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал.</p>

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

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

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

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

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

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

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

#### **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 45.03.01 "Филология" и профилю подготовки "Зарубежная филология: иностранный (английский) язык и литература, переводоведение".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.16 Психология личной эффективности

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

Направление подготовки: 45.03.01 - Филология

Профиль подготовки: Зарубежная филология: иностранный (английский) язык и литература, переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

**Основная литература:**

1. Мандель, Б. Р. Организационная психология. Модульный курс : учебное пособие для обучающихся в гуманитарных вузах (бакалавры, магистры) / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 371 с. - ISBN 978-5-9765-2438-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=360862>
2. Мандель Б. Р. Психология личности: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - Москва : Вузовский учебник ; ИНФРА-М, 2014. - 236 с. - ISBN 978-5-9558-0354-8 (Вузовский учебник). - ISBN 978-5-16-009442-7 (ИНФРА-М). - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=444530>
3. Мандель, Б. Р. Психология управления. Модульный курс : учебное пособие для студентов всех уровней обучения / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 254 с. - ISBN 978-5-9765-2439-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=360863>

**Дополнительная литература:**

1. Социальная психология общения: теория и практика : монография / под общ. ред. С.Д. Гуриевой, Л.Г. Почебут, А.Л. Свенцицкого. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 389 с. - (Научная мысль). - DOI 10.12737/monography\_5c23288728a5b4.76219099. - ISBN 978-5-16-014192-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=360553>
2. Степанова, О. П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная программа : методическое пособие / О. П. Степанова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020 - 54 с. - ISBN 978-5-9765-2373-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=360958>
3. Общая психология: хрестоматия / сост. Л. Б. Бровина, Т. А. Сергеева. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 238 с. - ISBN 978-5-9765-0191-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=360777>

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.16 Психология личной эффективности

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

Направление подготовки: 45.03.01 - Филология

Профиль подготовки: Зарубежная филология: иностранный (английский) язык и литература, переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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

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

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

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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