

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт международных отношений  
Отделение Высшая школа международных отношений и востоковедения



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
\_\_\_\_\_ Турилова Е.А.  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Программа дисциплины**

Психология личной эффективности

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика  
Профиль подготовки: История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика)  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## 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. Валиуллина Г.В. (кафедра клинической психологии и психологии личности, Институт психологии и образования), GVValiullina@kpfu.ru

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

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- круг задач в рамках поставленной перед собой цели;
- способы решения поставленных перед собой задач;

Должен уметь:

- определять круг задач в рамках поставленной перед собой цели;
- выбирать оптимальные способы решения поставленных перед собой задач;

Должен владеть:

- навыками руководствоваться действующими правовыми нормам, имеющимися ресурсами и ограничениями при решении поставленных задач;
- умениями управлять своим временем;
- умениями выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "ФТД.N.06 Факультативные дисциплины" основной профессиональной образовательной программы 58.03.01 "Востоковедение и африканистика (История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика))" и относится к факультативным дисциплинам.

Осваивается на 1 курсе в 2 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 - 33 часа(ов), в том числе лекции - 16 часа(ов), практические занятия - 16 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 1 часа(ов).

Самостоятельная работа - 39 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 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. Главные принципы эффективного труда	2	2	0	3	0	0	0	6

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само- стоя- тель- ная 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	
2.	Тема 2. Управление временем и жизнью	2	2	0	2	0	0	0	6
3.	Тема 3. Язык эффективной самоорганизации	2	3	0	2	0	0	0	6
4.	Тема 4. Эффективные коммуникации	2	2	0	3	0	0	0	6
5.	Тема 5. Поддержание внутренней мотивации	2	3	0	2	0	0	0	6
6.	Тема 6. Эффективное целеполагание	2	2	0	2	0	0	0	4
7.	Тема 7. Эффективное целеполагание	2	2	0	2	0	0	0	5
	Итого		16	0	16	0	0	0	39

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

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

Рассматриваются семь главных принципов, методов эффективного труда, сводящих к минимуму отвлекающие моменты и вредные привычки. Изучаются основы первого принципа, заключающиеся в исправлении имеющихся привычек. Рассматриваются положения второго принципа, - замена напряжение ощущением легкости. Формулируются остальные принципы: концентрируйтесь не на себе, а на задаче; мотивационное начало, работа с ограничением времени, действие в соответствии с текущими целями

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

Тема 2. Управление временем и жизнью Рассматриваются вопросы эффективного управления своим временем и жизнью (установление сроков, немедленное начало действия, выделение дел первостепенной важности, формирование нескольких маршрутов к исходной точке и др.). Изучаются основы управления списком дел, анализируется место личной жизни в объеме дел, получение обратной связи

##### Тема 3. Язык эффективной самоорганизации

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

##### Тема 4. Эффективные коммуникации

Эффективная коммуникация как активное слушание. Неэффективная коммуникация как пререкание с окружающими, направленные на защиту своих целей и планов. Изучаются эффективная коммуникация и ее цель- понимание взглядов, чувств и мнений окружающих, а также задачи, -наладить и оберегать взаимосвязь, поддержку и рабочие взаимоотношения, взаимовыгодные и, следовательно, длительные.

##### Тема 5. Поддержание внутренней мотивации

Сила позитивных ожиданий. Рассматриваются последствия непрерывной, упорной концентрации на цели. Если указанная концентрация сильна, то окружающие вынуждены идти вам навстречу. Развитие мотивации. Умение фокусироваться на задаче. Обладание. Мотивация и вдохновение в случае, если вы наемный сотрудник.

##### Тема 6. Эффективное целеполагание

Обычное целеполагание. Порождение нереальных целей. Опасности неэффективного целеполагания: тревога, депрессия, низкая самооценка, усталость, подавленность, разочарование. Эффективное целеполагание. Постановка реальных целей. Перенос целей из будущего в настоящее. Четыре шага эффективного целеполагания.

##### Тема 7. Эффективное целеполагание

Принятие своей работы вместо перфекционизма. Негативное внимание или позитивные стимулы и признание. Стимулирование желаемого поведения через вознаграждение за шаги в верном направлении. Управление сложными подчиненными. Отношение к подчиненным как к клиентам. Применение новых инструментов и навыков

#### 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 №14-55-99бин/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

## **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)**

литература по психологии личностного роста - <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/tag/psychology-books/>

Личная эффективность, психология в бизнесе - КПО - <https://prosvet.su/?catalog?lichnaya-effektivnost-psik>.

Тренинги и семинары по психологии - Иматон - <https://www.imaton.ru?seminars>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	При подготовке к лекционным занятиям важно обратить внимание на указания и индивидуальные задания преподавателя. Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с литературными фондами и электронными источниками информации. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом комплексе названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос
практические занятия	При подготовке к практическим занятиям необходимо повторить изученный материал в объеме лекционного времени, а также рассмотреть дополнительные литературные источники по тематике занятия. Подготовить свои вопросы по тематике занятия для дискуссии с одногруппниками. Продумать примеры из личного опыта, демонстрирующие те или иные психологические понятия и методики.
самостоятельная работа	Успешность в освоении дисциплины зависит от уровня понимания основных психологических аспектов, излагаемых в лекционном курсе, а также от самостоятельного активного участия в изучении методик, от формирования начального психологического самопознания и др. Важным звеном при организации самостоятельной работы являются: чтение основной и дополнительной литературы, подготовка к творческим заданиям, углубляющим понимание проблемы, изложенной в лекции, самоанализ и самооценка профессионально-психологических умений в процессе изучения психологической науки, подготовка к занятиям, составление индивидуальной программы освоения основ стрессоустойчивости.
зачет	При подготовке к зачету необходимо изучить материал по вопросам, предложенным преподавателем. При этом обогатить основной лекционный материал дополнительными сведениями из новейших достижений в области психологической науки, а также в области практической психологии. Рассмотреть методики и способы организации деятельности, способствующей повышению личной эффективности.

### 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 58.03.01 "Востоковедение и африканистика" и профилю подготовки "История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика)".

*Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
ФТД.Н.06 Психология личной эффективности*

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

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

#### **Основная литература:**

1. Гуревич, П. С. Психология: учебник / Гуревич П.С. - 2-е изд. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 332 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-009651-3. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/452129>

2. Мальцева, Т. В. Психология : учебное пособие / Т.В. Мальцева. - Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2017. - 275 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-102241-2. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/761151>

3. Гуревич, П. С. Психология личности: учебник / Гуревич П.С., - 2-е изд. - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 479 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-009672-8. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/452810>

#### **Дополнительная литература:**

1. Шалунова, М. Личная эффективность: учебное пособие / Шалунова М. - Москва : Альпина Пабл., 2016. - 218 с.: ISBN 978-5-9614-5734-6. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/914158>

2. Шафажинская, Н. Е. Психология духовных переживаний в контексте личностного самопознания: религиозно-философский аспект / Н. Е. Шафажинская // Современная психология: теория и практика: материалы 8 международной научно-практической конференции, г. Москва, 2-3 апреля 2013 г. / Науч.-инф. издат. центр Институт стратегических исследований. - Москва : Изд-во Спецкнига, 2013. - с. 148-152. - ISBN 978-5-91891-273-7. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/463121>

3. Егидес, А. П. Психология конфликта: учебное пособие / А. П. Егидес. - Москва : Московский финансово-промышленный университет 'Синергия', 2013. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0110-7. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/451312>



*Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
ФТД.Н.06 Психология личной эффективности*

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

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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.