

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт управления, экономики и финансов
Центр бакалавриата Менеджмент



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
_____ Турилова Е.А.
"___" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Основы личностного роста

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Английский язык и предпринимательство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

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): заместитель директора по международной деятельности Полякова О.В. (директорат ИУЭФ, Институт управления, экономики и финансов), Oksana.Polyakova@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:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-5	Способен осуществлять организационно-управленческую деятельность в образовательных учреждениях дополнительного образования и координировать работу педагогического коллектива
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:

- принципы и методы построения эффективной работы в группах (командах) сотрудников, проектах и сетях с учетом мотивационных факторов ее членов; принципы и подходы к саморазвитию личностных и профессиональных качеств;
- основные понятия тайм-менеджмента, приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;
- управленческие модели и модели мотивации применимые при управлении коллективом учреждения дополнительного образования;

Должен уметь:

- организовывать командное взаимодействие для решения управленческих задач с учетом поставленных целей;
- строить профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития
- проводить критический анализ практик управления и применять результаты анализа для решения профессиональных задач.

Должен владеть:

- навыками налаживания системы эффективных управленческих коммуникаций, с учетом согласования личных и командных целей;
- навыками управления своим временем, построением траектории саморазвития на основе принципов образования для успешного выполнения профессиональных задач;
- управленческие модели и модели мотивации применимые при управлении коллективом учреждения дополнительного образования.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.01.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям) (Английский язык и предпринимательство)" и относится к дисциплинам по выбору части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 4 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 48 часа(ов), в том числе лекции - 12 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 60 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 4 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	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. Постановка и достижение целей.	4	1	0	2	0	0	0	5
2.	Тема 2. Ментальная гибкость. Формирование навыков работы с личными и профессиональными целями.	4	1	0	4	0	0	0	5
3.	Тема 3. Управление временем в VUCA-мире.	4	1	0	2	0	0	0	5
4.	Тема 4. Стресс менеджмент.	4	1	0	3	0	0	0	5
5.	Тема 5. Тонус-менеджмент.	4	1	0	4	0	0	0	5
6.	Тема 6. Управление собственной энергией и ресурсами	4	1	0	3	0	0	0	5
7.	Тема 7. Развитие памяти, внимания.	4	1	0	4	0	0	0	5
8.	Тема 8. Эффективная работа с информацией	4	1	0	4	0	0	0	5
9.	Тема 9. Управление конфликтами.	4	1	0	2	0	0	0	5
10.	Тема 10. Эффективные поведенческие стратегии.	4	1	0	2	0	0	0	5
11.	Тема 11. Развитие креативности.	4	1	0	4	0	0	0	5
12.	Тема 12. Инструменты творческого подхода. Формирование представлений о собственной креативности.	4	1	0	2	0	0	0	5
	Итого		12	0	36	0	0	0	60

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Постановка и достижение целей.

- Определение понятия "цель"
- Значение постановки и достижения целей в личностном росте и развитии
- SMART-подход (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)
- Выбор приоритетных целей
- Формулировка целей в позитивной форме
- Запись целей и их визуализация
- Разбиение целей на подцели и задачи
- Планирование действий
- Преодоление препятствий и преодоление сопротивления
- Контроль и оценка достижения целей
- Понимание мотивации и ее роли в достижении целей
- Создание мотивационной среды
- Поиск поддержки со стороны окружающих
- Анализ и формулировка личных целей
- Разработка плана действий для достижения выбранных целей

- Работа в группах для обмена опытом и поддержки

Тема 2. Ментальная гибкость. Формирование навыков работы с личными и профессиональными целями.

- Объяснение понятия "ментальная гибкость"

Определение роли ментальной гибкости в достижении личных и профессиональных целей

- Раскрытие понятия "ментальная гибкость" и ее основных принципов

Обсуждение практических примеров применения ментальной гибкости в различных сферах жизни

- Изучение методов постановки целей

Разбор эффективных стратегий достижения поставленных целей

Предоставление упражнений и заданий для развития навыков работы с целями

- Эффективная работа в избыточном потоке информации.

- Возможности и ограничения при работе в многозадачном режиме.

- Выявление инструментария, помогающего больше успевать и меньше забывать.

- Развитие навыков ментальной, коммуникативной и эмоциональной гибкости.

- Формирование представлений о типологии личности.

- Проведение групповых или индивидуальных упражнений по развитию ментальной гибкости

Анализ результатов упражнений и обсуждение полученных навыков

Тема 3. Управление временем в VUCA-мире.

Пояснение термина "VUCA-мир"

Понимание VUCA-мира и его влияния на управление временем

Основные характеристики VUCA-мира

Как VUCA-мир влияет на управление временем

Основы эффективного управления временем

Адаптация управления временем в VUCA-мире

Гибкое планирование и изменение приоритетов

Разработка стратегий для быстрого принятия решений

Управление неопределенностью и неожиданностями

Практические упражнения и симуляции для применения навыков управления временем в VUCA-мире

Рефлексия

Тема 4. Стресс менеджмент.

Понятие стресса. Роль стресса в трудовой деятельности человека.

Понятие стресса. Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом. Физиология стресса.

Динамика стрессовых ситуаций.

Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, стресс менеджера, эмоциональный стресс.

Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций.

Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.

Тема 5. Тонус-менеджмент.

Понятие внутренней энергии - откуда берётся и куда уходит? Как создать собственный дизайн жизни? Структура мотивации, расстановка приоритетов, управление временем. Ресурсы человека - как расходовать и пополнять? Основы психосоматики, "синдром выгорания" и профессиональное выгорание.

Куда уходит внутренняя энергия?

Естественный дизайн жизни:

Ресурсы человека как источник энергии.

Тема 6. Управление собственной энергией и ресурсами

Управление энергией - теория Джима Лоэра и Тони Шварца.

Разные типы ресурсов. Способы их оптимизации и восполнения.

4 ключевые виды энергии: физическая, эмоциональная, умственная и духовная.

Квадранты энергии и состояния, которыми они характеризуются.

Генерирование положительной энергии. Теория и практика.

Менеджмент энергии по теории Натаниэла Клейтмана о цикличности работы мозга.

Теория "пассивного обновления".

Тема 7. Развитие памяти, внимания.

Внимание - как свойство психики.

Функции внимания. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное внимание.

Качества внимания: концентрация и длительность.

Переключение внимания. Распределение. Объем внимания. Величина объема внимания. Рассеянность внимания.

Запоминание. Сохранение информации. Уровни памяти. Виды памяти.

Мышление. Две стадии мышления. Логическое мышление. Интуитивное мышление.

Мыслительные операции: сравнение и сопоставление. Абстрагирование. Обобщение.

Тренировка памяти, внимания и навыков саморегуляции

Тема 8. Эффективная работа с информацией

Понимание эффективной работы с информацией

Определение понятия "эффективная работа с информацией"

Значение эффективной работы с информацией для личностного роста

Основные принципы эффективной работы с информацией

Организация информации

Основные методы организации информации

Разработка собственной системы организации информации

Инструменты и технологии для эффективной организации информации

Фильтрация информации

Определение понятия "фильтрация информации"

Техники и стратегии фильтрации информации

Применение фильтрации информации для повышения эффективности работы

Анализ информации

Определение понятия "анализ информации"

Методы и инструменты для анализа информации

Практические упражнения по анализу информации

Тема 9. Управление конфликтами.

- Определение понятия "конфликт";

- Знакомство с основными видами конфликтов;

- Понимание важности управления конфликтами для личностного роста.

Причины возникновения конфликтов:

- Идентификация основных причин конфликтов;

- Анализ собственного опыта в возникновении конфликтных ситуаций.

Основные этапы управления конфликтами:

- Предупреждение конфликтов;

- Разрешение конфликтов;

- Восстановление отношений после конфликта.

Методы управления конфликтами:

- Конструктивное общение;

- Позиционирование и интересы сторон;

- Поиск компромисса;

- Умение слушать и понимать других;

- Техники урегулирования конфликтов.

Практические упражнения:

Рефлексия и самооценка в контексте управления конфликтами

Тема 10. Эффективные поведенческие стратегии.

Формирование представлений о природе конфликтов и динамике их развития.

Конфликты в современном обществе. Конфликтология. Основные составляющие конфликта. Источники конфликта.

Классификация конфликтов.

Социальная среда и конфликт. Стратегия.

Развитие конфликта. Эскалация конфликта. Кульминация.

Оценка собственных неэффективных стратегий поведения в конфликте. Освоение успешных поведенческих моделей. Диагностика конфликтов в коллективе.

Способы профилактики конфликтов и методы управления эмоциональным состоянием.

Тема 11. Развитие креативности.

Что такое креативность. Отличие креативности от фантазирования. Креативное мышление.

Уровни креативности. Четыре уровня креативности- модель Four C. Креативность Mini-C . Креативность Little-C. Креативность Pro-C. Креативность Big-C.

Формирование представлений о собственной креативности.

Определение внутренних барьеров развития креативности. Изучение методов развития креативности.

Тема 12. Инструменты творческого подхода. Формирование представлений о собственной креативности.

Определение терминов "личностный рост" и "творческий подход"

Значение развития личности через творческий подход

Основы творческого подхода

Понимание творчества как процесса самовыражения и саморазвития

Важность открытости, гибкости и непредсказуемости в творческом подходе

Развитие креативности и интуиции

Инструменты творческого подхода

Визуализация

Техники визуализации: создание ментальных образов, дневников визуализаций и т.д.

Ассоциативное мышление

Техники ассоциативного мышления: аналогии, метафоры, ассоциативные цепочки и т.д.

Коллажирование

Использование коллажей для визуализации целей и идей

Техники создания коллажей: сборка изображений, текстов, цветовых схем и т.д.

Блокирование критического мышления

Преодоление страха перед ошибками и несовершенством

Техники блокирования критического мышления: "мозговой штурм", принцип "да и..." и т.д.

Применение инструментов творческого подхода в личностном росте

Переосмысление ситуаций и проблем через творческий подход

Укрепление самооценки и самопринятия через творческий процесс

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)

магия утра - <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/magiya-utra/>

пространство развития - <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/prostranstvo-razvitiya/>

твоя личная сила - <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/courses/your-self-esteem/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перед началом лекции ознакомьтесь с темой и основными понятиями, которые будут рассматриваться. Прочитайте учебник или материалы, предоставленные преподавателем. 2. Проявляйте активность и заинтересованность во время лекции. Задавайте вопросы, если что-то не понятно или хотите узнать больше. 3. Принимайте активное участие в дискуссиях и групповых заданиях. Обмен мнениями и опытом с другими студентами позволит вам лучше усвоить материал. 4. Примите участие в практических занятиях и кейс-стадиях, которые могут быть проведены в рамках лекции. Это поможет вам применить теоретические знания на практике. 5. Записывайте основные моменты и ключевые идеи лекции. Это поможет вам лучше запомнить материал и иметь возможность вернуться к нему в дальнейшем. 6. Регулярно повторяйте пройденный материал, чтобы закрепить полученные знания. Используйте различные методы повторения, такие как составление конспектов, решение задач или обсуждение с однокурсниками. 7. Если вам что-то непонятно или возникают трудности, не стесняйтесь обратиться к преподавателю за помощью. Он всегда готов ответить на ваши вопросы и помочь разобраться с материалом. 8. Постоянно развивайте свои навыки самообразования. Изучайте дополнительную литературу, посещайте конференции и семинары, участвуйте в онлайн-курсах. Это поможет вам углубить свои знания и быть в курсе актуальных тенденций в области личностного роста. 9. Постоянно анализируйте свой прогресс и усилия. Оцените свои достижения и определите области, в которых вам нужно продолжить работать. Установите цели и разработайте план действий для достижения этих целей. 10. Не забывайте, что личностный рост - это процесс, который требует времени и усилий. Будьте терпеливы и настойчивы в своем стремлении стать лучше и развиваться как личность.
практические занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовься заранее: изучи материалы, которые будут рассматриваться на занятии, чтобы быть готовым к активному участию и обсуждению. 2. Участвуй активно: задавай вопросы, высказывай свое мнение, делай замечания. Это поможет тебе лучше понять материал и углубить свое понимание. 3. Применяй полученные знания на практике: попробуй применить новые навыки и техники в повседневной жизни. Это поможет тебе лучше усвоить материал и увидеть его практическую ценность. 4. Работай в группе: сотрудничество с другими студентами поможет расширить твое понимание темы и обменяться опытом. 5. Анализируй свой личностный рост: регулярно оценивай свой прогресс в освоении материала и применении его на практике. Это поможет тебе понять, что ты уже достиг и что еще нужно улучшить. 6. Обратись к преподавателю за помощью: если у тебя возникли вопросы или трудности, не стесняйся обратиться к преподавателю. Он сможет дать тебе дополнительные пояснения или подсказки. 7. Запиши свои мысли и наблюдения: ведение дневника или записывание своих мыслей и наблюдений поможет тебе лучше осознать свой личностный рост и отслеживать свой прогресс
самостоятельная работа	<p>Следует уделить особое внимание чтению соответствующей литературы и выполнению заданий, предложенных преподавателем. Регулярно изучать предложенные материалы, самостоятельно работать с дополнительной литературой, а также обсуждать задания с товарищами по учебной группе, что поможет улучшить понимание темы. Также рекомендовано консультироваться с преподавателями для получения дополнительной информации и разъяснения возникающих вопросов.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучите учебный материал: внимательно прочитайте все учебники, лекции, конспекты и другие материалы, предоставленные преподавателем. Основные темы, которые обычно включает данный предмет, включают в себя понятие личностного роста, его факторы и процессы, психологические аспекты развития личности, методы саморазвития и самоанализа. 2. Повторите основные понятия: перечитайте свои записи и конспекты, чтобы систематизировать информацию и укрепить основные концепции и термины. 3. Разработайте план изучения: создайте план, включающий все темы и подтемы, которые вы должны изучить. Распределите время таким образом, чтобы у вас было достаточно времени на изучение каждой темы. 4. Практикуйте активное участие: активно участвуйте в занятиях, задавайте вопросы и принимайте участие в дискуссиях. Это поможет вам лучше понять материал и запомнить его. 5. Решайте практические задания: решайте задачи, упражнения и кейсы, чтобы применить полученные знания на практике. Это поможет вам лучше понять и запомнить теоретический материал. 6. Работайте в группе: обсуждайте материал с одногруппниками, обменивайтесь идеями и вопросами. Это поможет вам лучше понять материал и получить разные точки зрения на предмет. 7. Подготовьтесь к самостоятельной работе: изучите примеры заданий, которые могут быть даны вам на зачете. Попрактикуйтесь в решении этих задач, чтобы быть готовым к самостоятельной работе. 8. Обратитесь к преподавателю: если у вас возникли трудности или вопросы, не стесняйтесь обратиться к преподавателю

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.

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 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям)" и профилю подготовки "Английский язык и предпринимательство".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.01 Основы личностного роста

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Английский язык и предпринимательство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Основная литература:

Г.Архангельский; М.Лукашенко; С.Бехтерев; Т.Телегина - Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие - 9785961428131 - Alpina - Альпина Паблишер - 2017 - <https://hse.alpinadigital.ru/book/426>

Персональный менеджмент : учебник / С.Д. Резник, В.В. Бондаренко, Ф.Е. Удалов, И.С. Чемезов ; под общ. ред. С.Д. Резника. - 6-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2019. - 453 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. - (Высшее образование: Бакалавриат). - [www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5c6e5d7524dc45.13098537](http://dx.doi.org/10.12737/textbook_5c6e5d7524dc45.13098537). - Режим доступа: <http://znaniium.com/catalog/product/1003443>

Семенова, В. В., Самоменеджмент. Управление личной эффективностью. Тайм - менеджмент : учебное пособие / В. В. Семенова, Ю. В. Лясникова. - Москва : Русайнс, 2021. - 93 с. - ISBN 978-5-4365-7536-0. - URL: <https://book.ru/book/940544> (дата обращения: 25.08.2023). - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

Архангельский Глеб - Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений - Альпина Паблишер - 2017 - ISBN: 9785961420340 - Текст электронный // ЭБС Alpina - URL: <https://hse.alpinadigital.ru/book/271>

Семенова, В. В., Самоменеджмент: Управление личной эффективностью. Управление эмоциональным интеллектом : учебное пособие / В. В. Семенова, И. С. Кошель. - Москва : Русайнс, 2022. - 92 с. - ISBN 978-5-4365-9017-2. - URL: <https://book.ru/book/942727> (дата обращения: 25.08.2023). - Текст : электронный.

*Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.01.01 Основы личностного роста*

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

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Английский язык и предпринимательство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

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.

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.