

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.8 «НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ (мягкие компетенции)»
для специальности
10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем»
по специализации
«Безопасность автоматизированных систем на железнодорожном
транспорте»

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург
2025

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладная психология»

Протокол № 6 от 13 января 2025 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2025 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

М.Л. Глухарев

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Навыки личной эффективности (*мягкие компетенции*)» (Б1.О.8) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 23.05.05 «Системы обеспечения движения поездов» (далее - ФГОС ВО), утвержденного «27» марта 2018 г., приказ Минобрнауки России № 217.

Целью изучения дисциплины является формирование системы знаний об способах определения и реализации собственной деятельности и ее совершенствования, организации и руководстве командной деятельности в контексте естественнонаучных представлений о психике и психическом развитии человека; психологии поведения и деятельности в социальной и трудовой сферах; а также овладение навыками эффективной коммуникации, командообразования и практиками саморегуляции и саморазвития (*мягкие компетенции*).

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

– овладение понятийным аппаратом, описывающим прикладные характеристики познавательной, эмоционально-волевой, мотивационной, коммуникативной и регуляторной сферы психики в контексте формирования навыков эффективного поведения и деятельности, лидерства и командообразования;

– приобретение опыта учета индивидуально-психологических и личностных особенностей людей, стилей их познавательной и профессиональной деятельности.

– приобретение опыта анализа проблемных ситуаций, организации профессионального общения и взаимодействия, формирования команды, принятия индивидуальных и совместных решений, рефлексии и развития деятельности;

– приобретение опыта саморегуляции и стресс-менеджмента.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	
УК-3.1.1. Знает методики формирования команд и методы эффективного руководства коллективом	Обучающийся <i>знает</i> : – Методики формирования команд и методы эффективного руководства коллективом.
УК-3.2.1. Умеет разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели, формулировать задачи членам команды	Обучающийся <i>умеет</i> : – Разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели, формулировать задачи членам команды.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
УК-3.3.1. Владеет методами организации и управления коллективом	Обучающийся <i>владеет</i> : – Методами организации и управления коллективом.
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	
УК-6.1.1 Знает методики самооценки и способы определения и реализации приоритетов собственной деятельности	Обучающийся <i>знает</i> : – Методики самооценки и способы определения и реализации приоритетов собственной деятельности.
УК-6.2.1. Умеет оценивать свою деятельность, соотносить цели, способы и средства выполнения деятельности с её результатами	Обучающийся <i>умеет</i> : – Оценивать свою деятельность, соотносить цели, способы и средства выполнения деятельности с её результатами.
УК-6.3.1. Владеет технологиями управления своей познавательной деятельности и ее совершенствования	Обучающийся <i>владеет</i> : – Технологиями управления своей познавательной деятельности и ее совершенствования.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Навыки личной эффективности (*мягкие компетенции*)» (Б1.О.8) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Для очной формы обучения (все специализации):

Таблица 4.1.

Вид учебной работы	3 семестр	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	64	64
– лекции (Л)	32	32
– практические занятия (ПЗ)	32	32
– лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	40	40
Контроль	4	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3	108/3

Примечание: 3 – зачет.

Для заочной формы обучения (
 Таблица 4.2

Вид учебной работы	2 курс	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	12	12
– лекции (Л)	8	8
– практические занятия (ПЗ)	4	4
– лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	96	87
Контроль	4	9
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3	108/3

Примечание: 3 – зачет.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов для очной формы обучения

Таблица 5.1.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1.	Концептуальные основания развития навыков личной эффективности.	Лекция 1. «Прикладная и практическая психология как наука и практика» (4 часа). Предмет и задачи прикладной и практической психологии. История и современное состояние прикладной и практической психологии. Основные направления прикладной психологии: организационная, социальная, возрастная, семейная, педагогическая психология, психология развития. Основные методы прикладной психологии: психодиагностика; психологическое консультирование; социально-психологический тренинг; коучинг; методы саморегуляции сознания, эмоций и деятельности (аутогенная тренировка; ментальный тренинг; медитация и проч.) Психологическая наука и различные псевдонауки.	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		Практическое занятие 1 (2 часа). Психологическая наука и различные псевдонауки (Отличие научного подхода к изучению человека от псевдонаучного). Основные методы прикладной психологии: психодиагностика	УК-6.1.1 УК-6.2.1
		Практическое занятие 2 (2 часа). Структура личности. Эмоции в жизни и деятельности человека.	УК-6.1.1 УК-6.2.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p>Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
2.	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	<p>Лекция 2 «Психологические основы трудовой деятельности в организации» (4 часа). Особенности трудовых отношений и противоречивый характер трудовой деятельности человека. Труд и проблема произвольного поведения. Концепция организационной власти А. Н. Занковского. Особенности и виды власти в современной организации. Насильственно-реквизиционный и насильственно-мотивационный тип организаций. Менеджмент и экселоцентрическая норма труда как источник организационных противоречий. Профессиональные интересы и склонности.</p> <p>Практическое занятие 3 (4 часа). Способы определения и реализации приоритетов собственной деятельности. «Самотестирование профессиональной направленности личности с помощью анкеты «Ориентация» и анкеты Дж. Голланда».</p> <p>Лекция 3 Ценностно-смысловые основания трудовой деятельности человека» (4 часа). Ценности и установки работников в организации. Социальная установка и удовлетворенность трудом. Преданность организации. Соответствие должности. Взаимодействие человека и организационного окружения.</p> <p>Практическое занятие 4. (4 часа). Самотестирование ценностно-смысловых оснований личности в труде, карьере и жизни. Методика М. Рокича «Ценностные ориентации» Методика Ш. Шварца по изучению ценностных ориентаций. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева</p> <p>Лекция 4. «Трудовая мотивация (4 часа). Понятие мотивация в психологии и смежных дисциплинах. Связь потребностей мотивации и поведения. Трудовая мотивация, виды</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p> <p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p> <p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p> <p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p>трудовой мотивации. Способы мотивирования к трудовой деятельности, мотиваторы и демотиваторы. Зависимость эффективности деятельности от уровня мотивации, закон Р. Йеркса-Дж.Додсона.</p> <p>Модификация организационного поведения (МОП) по Скиннеру. Типы, формы и частота подкрепления. Организационная система вознаграждений..</p>	
		<p>Практическое занятие 5. (4 часа). Управление своей познавательной деятельностью «Самотестирование направленности личности с помощью анкеты Шмишека-Леонгарда» Самотестирование «Типы мотивации по Герчикову (самооценка трудовой мотивации)»</p>	<p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
		<p>Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	<p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
3.	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты.	<p>Лекция 5. Феномен «лидерство» и лидерство в организационном контексте. (4 часа). Теории лидерства. Власть и влияние в организации. Понятие власти. Различие между властью, полномочиями и влиянием. Формальная и реальная власть. Источники власти. Основы лидерства и командообразования. Формы и способы коллективного принятия решений и творческой деятельности. Психологические аспекты деятельности руководителя.</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p>
		<p>Практическое занятие 6 (4 часа). 1. Самотестирование. «Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий). 2. «Анализ распределения власти в организации на основе теории участвующих сторон В.Мастенбрука».</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p>
		<p>Лекция 6. Групповые процессы и группы в организации (4 часа). Концепции группы в психологии и организационном поведении. Виды групп. Референтные группы. Сплоченность. Групповая эффективность. Управление командами. Внутригрупповые и межгрупповые процессы. Принятие решений в группах. Достоинства и недостатки группового принятия</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		решений. Групповое мышление. Методы улучшения эффективности работы группы..	
		<p>Практическое занятие 7 (4 часа)</p> <p>1. Групповая динамика и групповые процессы (в форме социально-психологического тренинга).</p> <p>2. Диагностика групповой сплоченности и ролевой структуры группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – социометрия – методика диагностики межличностных отношений Т. Лири – методика на определение ценностно-ориентационного единства (ЦОЕ) группы А. В. Петровского, В. В. Шпалинского – диагностика стилей руководства А. Л. Журавлева) 	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
		<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
4.	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности..	<p>Лекция 7. «Стресс-менеджмент» (4 часа)</p> <p>Концепция стресса (Г.Селье) и совладание (копинг) со стрессом. Обзор современных подходов к изучению стресса и копинга. Стресс в трудовой сфере. Общие основы психопрофилактики и психокоррекции в труде. Феномен «выгорание персонала» и программы стресс-менеджмента в организациях. Экспресс-методы оптимизации стресса. Функциональный дизайн и оборудование комнат психологической разгрузки в организациях.</p>	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		<p>Практическое занятие 8 (4 часа). «Методы оценки работоспособности, уровня стрессированности, копинг-стратегии и стресс-менеджмент»</p>	УК-6.2.1
		<p>Лекция 8. «Методы и практики психической саморегуляции состояний человека. Психопрактики самопрограммирования на успех и достижения» (4 часа)</p> <p>Исторический обзор возникновения и развития практик психорегуляции в культуре. Общий обзор современных методов саморегуляции: биологическая обратная связь, дыхательные методики, релаксационные техники, медитация, идеомоторная тренировка и визуализация, сенсорная репродукция, эриксоновский гипноз и нейро-</p>	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		лингвистическое программирование, методы экстренного снижения напряжения. Аутогенная тренировка (И.Шульц) история возникновения, принципы, цели, стадии (АТ-1 и АТ-2) и основные психотехники. Комплекс активной релаксации по Дж.Эверли и прогрессивная релаксация по Э. Джейкобсону. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция. Ментальный тренинг по Л.-Э. Унесталю. Психопрактики медитации и осознанности. Психорегулирующая тренировка с помощью функциональной музыки.	
		Практическое занятие 9 (4 часа). Психотехнологии преодоления стресса (Прогрессивная релаксация, АТ) Психотехнология самопрограммирования на достижение личной эффективности (Ментальный тренинг) Психотехнологии развития осознанности. (Медитация)	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов для заочной формы обучения
Таблица 5.2.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1.	Концептуальные основания развития навыков личной эффективности.	Лекция 1. «Прикладная и практическая психология как наука и практика» (1 час). Предмет и задачи прикладной и практической психологии. История и современное состояние прикладной и практической психологии. Основные направления прикладной психологии: организационная, социальная, возрастная, семейная, педагогическая психология, психология развития. Основные методы прикладной психологии: психодиагностика; психологическое консультирование; социально-психологический тренинг; коучинг; методы саморегуляции сознания, эмоций и	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p>деятельности (аутогенная тренировка; ментальный тренинг; медитация и проч.) Психологическая наука и различные псевдонауки.</p>	
		<p>Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
2.	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	<p>Лекция 2 «Психологические основы трудовой деятельности в организации» (1 час). Особенности трудовых отношений и противоречивый характер трудовой деятельности человека. Труд и проблема произвольного поведения. Концепция организационной власти А. Н. Занковского. Особенности и виды власти в современной организации. Насильственно-реквизиционный и насильственно-мотивационный тип организаций. Менеджмент и экселоцентрическая норма труда как источник организационных противоречий. Профессиональные интересы и склонности.</p> <p>Лекция 3 Ценностно-смысловые основания трудовой деятельности человека» (1 час). Ценности и установки работников в организации. Социальная установка и удовлетворенность трудом. Преданность организации. Соответствие должности. Взаимодействие человека и организационного окружения..</p> <p>Лекция 4. «Трудовая мотивация (1 час). Понятие мотивация в психологии и смежных дисциплинах. Связь потребностей мотивации и поведения. Трудовая мотивация, виды трудовой мотивации. Способы мотивирования к трудовой деятельности, мотиваторы и демотиваторы. Зависимость эффективности деятельности от уровня мотивации, закон Р. Йеркса-Дж.Додсона. Модификация организационного поведения (МОП) по Скиннеру. Типы, формы и частота подкрепления. Организационная система вознаграждений..</p> <p>Самостоятельная работа.</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p> <p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p> <p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p> <p>УК-6.1.1 УК-6.2.1</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	УК-6.3.1
3.	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты.	<p>Лекция 5. Феномен «лидерство» и лидерство в организационном контексте. (1 час). Теории лидерства. Власть и влияние в организации. Понятие власти. Различие между властью, полномочиями и влиянием. Формальная и реальная власть. Источники власти. Основы лидерства и командообразования. Формы и способы коллективного принятия решений и творческой деятельности. Психологические аспекты деятельности руководителя.</p> <p>Практическое занятие 4 (2 часа). 1. Самотестирование. «Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий). 2. «Анализ распределения власти в организации на основе теории участвующих сторон В.Мастенбука».</p> <p>Лекция 6. Групповые процессы и группы в организации (1 час). Концепции группы в психологии и организационном поведении. Виды групп. Референтные группы. Сплоченность. Групповая эффективность. Управление командами. Внутригрупповые и межгрупповые процессы. Принятие решений в группах. Достоинства и недостатки группового принятия решений. Групповое мышление. Методы улучшения эффективности работы группы..</p> <p>Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	<p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p> <p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p> <p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p>
4.	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности..	<p>Лекция 7. «Стресс-менеджмент» (1 час) Концепция стресса (Г.Селье) и совладание (копинг) со стрессом. Обзор современных подходов к изучению стресса и копинга. Стресс в трудовой сфере. Общие основы психопрофилактики и психокоррекции в труде. Феномен «выгорание персонала» и программы стресс-менеджмента в организациях. Экспресс-</p>	<p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		методы оптимизации стресса. Функциональный дизайн и оборудование комнат психологической разгрузки в организациях.	
		<p>Лекция 8. «Методы и практики психической саморегуляции состояний человека. Психопрактики самопрограммирования на успех и достижения» (1 час)</p> <p>Исторический обзор возникновения и развития практик психорегуляции в культуре. Общий обзор современных методов саморегуляции: биологическая обратная связь, дыхательные методики, релаксационные техники, медитация, идеомоторная тренировка и визуализация, сенсорная репродукция, эриксоновский гипноз и нейролингвистическое программирование, методы экстренного снижения напряжения.</p> <p>Аутогенная тренировка (И.Шульц) история возникновения, принципы, цели, стадии (АТ-1 и АТ-2) и основные психотехники. Комплекс активной релаксации по Дж.Эверли и прогрессивная релаксация по Э. Джейкобсону. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция.</p> <p>Ментальный тренинг по Л.-Э. Унесталю.</p> <p>Психопрактики медитации и осознанности.</p> <p>Психорегулирующая тренировка с помощью функциональной музыки.</p>	УК-6.2.1
		<p>Практическое занятие 7 (2 часа).</p> <p>Психотехнологии преодоления стресса (Прогрессивная релаксация, АТ)</p> <p>Психотехнология самопрограммирования на достижение личной эффективности (Ментальный тренинг)</p> <p>Психотехнологии развития осознанности. (Медитация)</p>	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		<p>Самостоятельная работа.</p> <p>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях:</p> <p>Подготовка к текущей аттестации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям.</p> <p>Проработка конспекта лекций.</p>	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Для очной формы обучения:

Таблица 5.3.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Концептуальные основания развития навыков личной эффективности.	4	4	-	8	16
2	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	12	12	-	12	36
3	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты	8	8	-	10	26
4	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности	8	8	-	10	26
	Итого	32	32	-	40	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

Для заочной формы обучения:

Таблица 5.4.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	Концептуальные основания развития навыков личной эффективности.	1	-	-	15	16
2	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	3	-	-	33	36
3	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты	3	2	-	21	26
4	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности	1	2	-	23	26
	Итого	8	4		92	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины, следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- MS Office;
- Операционная система Windows;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронная библиотека ЮРАЙТ. – URL: <https://biblio-online.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам - каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования». – URL: <http://window.edu.ru/> — Режим доступа: свободный.
- Словари и энциклопедии. – URL: <http://academic.ru/> — Режим доступа: свободный.

– Научная электронная библиотека "КиберЛенинка" - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. – URL: <http://cyberleninka.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

– Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ". Бесплатное образование. [Электронный ресурс]. – URL: <https://intuit.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Бендюков, М. А. Организационная психология и психология управления : учебное пособие / М. А. Бендюков, Н. Б. Казначеева. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2022. — 112 с. — ISBN 978-5-7641-1806-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279092> (дата обращения: 29.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Бендюков, М. А. Психология трудовых конфликтов : учебное пособие / М. А. Бендюков. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2017. — 43 с. — ISBN 978-5-7641-1071-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111720> (дата обращения: 29.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Бендюков М. А. Психология саморегуляции. Учебное пособие. СПб, ПГУПС, 2021. – 90 с
4. Згонник, Л.В. Организационное поведение : учебник / Л.В. Згонник. — Москва : Дашков и К, 2017. — 232 с. — ISBN 978-5-394-01733-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93393> (дата обращения: 22.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Королев, Л.М. Социальная психология: Учебник для бакалавров / Л.М. Королев. – Москва : Дашков и К, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-394-03134-2. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/359475/reading> (дата обращения: 27.03.2021). – Текст: электронный.
6. Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки: учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147554> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903> (дата обращения: 01.04.2023).
8. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513509> (дата обращения: 01.04.2023).
9. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

- 5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 01.04.2023).
10. Почебут, Л. Г. Организационная социальная психология : учебник / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. – Москва : Проспект, 2020. – 552 с. – ISBN 978-5-392-30567-4. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/373672/reading> (дата обращения: 27.03.2021). – Текст: электронный.
11. Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. С. Обухов [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 404 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/psihologiya-431855
12. Фугелова, Т. А. Инженерная психология: учебное пособие для вузов / Т. А. Фугелова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 316 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/inzhenernaya-psihologiya-430920
13. Яценко, Е. Ф. Предмет психологии. Познавательные психические процессы: учебное пособие по общей психологии / Е. Ф. Яценко, С. И. Кедич, Е. С. Синельникова. – СПб.: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2019. – 66 с.
- 8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:
1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;
 2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
 3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.
 4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru/>, свободный.
 5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru/>, свободный.
 6. Государственная публичная научно-техническая библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://gpntb.ru/>, свободный.

Разработчик рабочей программы, доцент
13 января 2025 г.



Кедич С.И.