

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
«Информационная безопасность автоматизированных систем
на транспорте»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

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

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
«15» января 2026

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 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем» (далее - ФГОС ВО), автоматизированных систем» (далее - ФГОС ВО), утвержденного 26 ноября 2020 г., приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1457, с учетом профессионального стандарта 06.033 «Специалист по защите информации в автоматизированных системах», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 сентября 2016 г. Л° 522н.

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.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
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.
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 – 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)	64	64
В том числе:		
– 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

Вид учебной работы	3 семестр	Всего часов
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)	12	12
В том числе:		
– 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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		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
		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-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
2.	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	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. Практическое занятие 3 (4 часа). Способы определения и реализации приоритетов собственной деятельности. «Самотестирование профессиональной направленности личности с помощью анкеты «Ориентация» и анкеты Дж. Голланда». 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.	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		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	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		Лекция 4. «Трудовая мотивация (4 часа). 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..	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1.
		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)»	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
3.	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты.	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.	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		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».	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
		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 решений. Групповое мышление. Методы улучшения эффективности работы группы..	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
		Практическое занятие 7 (4 часа) 1. Групповая динамика и групповые процессы (в форме социально-психологического тренинга). 2. Диагностика групповой сплоченности и ролевой структуры группы: – 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
		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-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
4.	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности..	Лекция 7. «Стресс-менеджмент» (4 часа) 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.	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Практическое занятие 8 (4 часа). «Методы оценки работоспособности, уровня стрессированности, копинг-стратегии и стресс-менеджмент»	УК-6.2.1
		Лекция 8. «Методы и практики психической саморегуляции состояний человека. Психопрактики самопрограммирования на успех и достижения» (4 часа) 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-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.	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		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 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
		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-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
2.	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	Лекция 2 «Психологические основы трудовой деятельности в организации» (1час). 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 экселентрическая норма труда как источник организационных противоречий. Профессиональные интересы и склонности.	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
		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..	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		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..	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
3.	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты.	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.	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
		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.Мастенбрука».	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
		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..	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		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-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1
4.	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности..	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-методы оптимизации стресса. Функциональный дизайн и оборудование комнат психологической разгрузки в организациях.	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		Лекция 8. «Методы и практики психической саморегуляции состояний человека. Психопрактики самопрограммирования на успех и достижения» (1 час) 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. 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.	УК-6.2.1
		Практическое занятие 7 (2 часа). Психотехнологии преодоления стресса (Прогрессивная релаксация, АТ) Психотехнология самопрограммирования на достижение личной эффективности (Ментальный тренинг)	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Психотехнологии развития осознанности. (Медитация)	
		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

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 и навыков, 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.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

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: 11.01.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585356> (дата обращения: 10.01.2026).
3. Емельянов, С. М. Управление конфликтами в организации : учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 222 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16319-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585409> (дата обращения: 10.01.2026)..
4. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 213 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12559-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 11.01.2026).
5. Организационная психология : учебник и практикум для вузов / Е. И. Рогов [и др.] ; под общей редакцией Е. И. Рогова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 509 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07328-7. – Текст :

- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535769> (дата обращения: 11.01.2026)
6. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебное пособие для вузов / под редакцией В. А. Розанова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 415 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14282-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: urait.ru (дата обращения: 05.01.2026).
 7. Психология труда : учебник для вузов / Е. А. Климов [и др.] ; под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 308 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16233-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538808> (дата обращения: 11.01.2026).
 8. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 136 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07294-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 11.01.2026).
 9. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 238 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-06742-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 11.01.2026).
 10. Свенцицкий, А. Л. Организационная психология : учебник для вузов / А. Л. Свенцицкий. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 504 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-3232-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/534428> (дата обращения: 11.01.2026).
 11. Сухов, А. Н. Психология здоровья: учебное пособие / А. Н. Сухов, А. А. Деркач. – Москва: Лань, 2024. – 156 с. – ISBN 978-5-507-48821-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система [сайт]. – URL: lanbook.com (дата обращения: 05.01.2026).

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
10 января 2026 г.

Кедич С.И.