

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.33 «НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ (мягкие компетенции)»**

для специальности

**23.05.05 «Системы обеспечения движения поездов»**

по специализациям

«Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте»

«Радиотехнические системы на железнодорожном транспорте»

«Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта»

«Электроснабжение железных дорог»

Форма обучения – очная, заочная

## 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 ВО  
«Автоматика и телемеханика  
на железнодорожном транспорте»

\_\_\_\_\_

А.Б.Никитин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО  
«Электроснабжение железных дорог»

\_\_\_\_\_

А.В.Агунов

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО  
«Телекоммуникационные системы и  
сети железнодорожного транспорта» и  
«Радиотехнические системы на  
железнодорожном транспорте»

\_\_\_\_\_

Е.В.Казакевич

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Навыки личной эффективности (*мягкие компетенции*)» (Б1.О.34) (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
<b>УК-3.</b> Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	
УК-3.1.1. <b>Знает</b> методики формирования команд и методы эффективного руководства коллективом	Обучающийся <i>знает</i> : – Методики формирования команд и методы эффективного руководства коллективом.
УК-3.2.1. <b>Умеет</b> 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.

<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
УК-3.3.1. <b>Владеет</b> методами организации и управления коллективом	Обучающийся <i>владеет</i> : – Методами организации и управления коллективом.
<b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	
УК-6.1.1 <b>Знает</b> 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. <b>Умеет</b> 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. <b>Владеет</b> 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.33) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения (все специализации):

Таблица 4.1.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>7 семестр</b>	<b>Всего часов</b>
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	48	48
– лекции (Л)	32	32
– практические занятия (ПЗ)	16	16
– лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	20	20
Контроль	4	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	72/2	72/2

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)	56	87
Контроль	4	9
Форма контроля (промежуточной аттестации)	3	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	72/2	108/3

Примечание: 3 – зачет.

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1.	Концептуальные основания развития навыков личной эффективности.	<b>Лекция 1. «Прикладная и практическая психология как наука и практика» (4 часа).</b> 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
		<b>Самостоятельная работа.</b> 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	<b>Лекция 2 «Психологические основы трудовой деятельности в организации» (4 часа).</b> Особенности трудовых отношений и противоречивый характер трудовой	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	организационном контекстах.	<p>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><b>Практическое занятие 1. (2 часа).</b> «Самотестирование профессиональной направленности личности с помощью анкеты «Ориентация» и анкеты Дж. Голланда».</p>	<p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
		<p><b>Лекция 3 Ценностно-смысловые основания трудовой деятельности человека» (4 часа).</b> Ценности и установки работников в организации. Социальная установка и удовлетворенность трудом. Преданность организации. Соответствие должности. Взаимодействие человека и организационного окружения.</p>	<p>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
		<p><b>Практическое занятие 2. (2 часа).</b> 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>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1</p>
		<p><b>Лекция 4. «Трудовая мотивация (4 часа).</b> 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>УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1.</p>
		<p><b>Практическое занятие 3. (2 часа).</b> «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>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p><b>Самостоятельная работа.</b> 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><b>Лекция 5. Феномен «лидерство» и лидерство в организационном контексте. (4 часа).</b> 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><b>Практическое занятие 4 (2 часа).</b> 1. Самотестирование. «Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий). 2. «Анализ распределения власти в организации на основе теории участвующих сторон В.Мастенбрука».</p> <p><b>Лекция 6. Групповые процессы и группы в организации (4 часа).</b> 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><b>Практическое занятие 5 (4 часа)</b> 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)</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> <p>УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		<p><b>Самостоятельная работа.</b>  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>
4.	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности..	<p><b>Лекция 7. «Стресс-менеджмент» (4 часа)</b>  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> <p><b>Практическое занятие 6 (2 часа).</b> «Методы оценки работоспособности, уровня стрессированности, копинг-стратегии и стресс-менеджмент»</p> <p><b>Лекция 8. «Методы и практики психической саморегуляции состояний человека. Психопрактики самопрограммирования на успех и достижения» (4 часа)</b>  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.</p>	<p>УК-6.1.1  УК-6.2.1  УК-6.3.1</p> <p>УК-6.2.1</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><b>Практическое занятие 7 (4 часа).</b>            Психотехнологии преодоления стресса (Прогрессивная релаксация, АТ)            Психотехнология самопрограммирования на достижение личной эффективности (Ментальный тренинг)            Психотехнологии развития осознанности. (Медитация)</p>	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
		<p><b>Самостоятельная работа.</b>            Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях:            Подготовка к текущей аттестации.            Подготовка к практическим занятиям.            Проработка конспекта лекций.</p>	УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1

#### 5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1.	Концептуальные основания развития навыков личной эффективности.	<p><b>Лекция 1. «Прикладная и практическая психология как наука и практика» (1 час).</b>            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.</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><b>Самостоятельная работа.</b>            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 УК-6.1.1 УК-6.2.1 УК-6.3.1
2.	Развитие навыков личной эффективности в	<p><b>Лекция 2 «Психологические основы трудовой деятельности в организации» (1час).</b></p>	УК-3.1.1 УК-3.2.1 УК-3.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	<p>трудоом и организационном контекстах.</p>	<p>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><b>Лекция 3 «Ценностно-смысловые основания трудовой деятельности человека» (1 час).</b> Ценности и установки работников в организации. Социальная установка и удовлетворенность трудом. Преданность организации. Соответствие должности. Взаимодействие человека и организационного окружения..</p> <p><b>Лекция 4. «Трудовая мотивация (1 час).</b> 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><b>Самостоятельная работа.</b> Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.</p>	<p></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>
3.	<p>Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты.</p>	<p><b>Лекция 5. Феномен «лидерство» и лидерство в организационном контексте. (1 час).</b> 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</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
		деятельности. Психологические аспекты деятельности руководителя.	
		<b>Практическое занятие 4 (2 часа).</b> 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
		<b>Лекция 6. Групповые процессы и группы в организации (1 час).</b> 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
		<b>Самостоятельная работа.</b> 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..	<b>Лекция 7. «Стресс-менеджмент» (1 час)</b> 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
		<b>Лекция 8. «Методы и практики психической саморегуляции состояний человека. Психопрактики самопрограммирования на успех и достижения» (1 час)</b> 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-	УК-6.2.1

№ 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.	
		<b>Практическое занятие 7 (2 часа).</b> 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
		<b>Самостоятельная работа.</b> 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
2		12	6	-	6	24
3		8	6	-	6	20
4	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах. Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности	8	4	-	4	16
	<b>Итого</b>	32	16	-	20	68
					<b>Контроль</b>	4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
<b>Всего</b> (общая трудоемкость, час.)						72

Для заочной формы обучения (для специализаций «Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте», «Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта», «Электроснабжение железных дорог»):

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	-	-	22	24
2	Развитие навыков личной эффективности в трудовом и организационном контекстах.	3	-	-	22	24
3	Развитие навыков личной эффективности: социально-психологические аспекты	3	2	-	22	26
4	Индивидуальные психопрактики развития навыков личной эффективности	1	2	-	21	25
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>87</b>	<b>99</b>
<b>Контроль</b>						<b>9</b>
<b>Всего</b> (общая трудоемкость, час.)						<b>108</b>

## 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](http://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](http://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](http://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.*