

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПСО

О.В. Каракулова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Личная эффективность в профессиональной деятельности

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Педагогика и психология образования

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры психолого-педагогического образования «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.02
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ОПК-1 Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ИОПК-1.1 Определяет цель и задачи профессиональной деятельности, разрабатывает план личного профессионального развития и вносит предложения в план развития образовательной организации, учитывающий приоритетные направления развития системы образования в Российской Федерации ИОПК-1.2 Содействует формированию в коллективе корпоративной культуры на основе соблюдения требований нормативно-правовых актов в сфере образования и с учетом норм профессиональной этики	Знать: содержание и сущность целей и задач профессиональной деятельности Уметь: разрабатывать план личного профессионального развития Владеть: способами совершенствования деятельности образовательной организации с учетом приоритетных направлений в образовании
ОПК-3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ИОПК-3.1 Демонстрирует знание и уверенное использование различных технологий индивидуализации обучения, необходимых для совместной и адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ИОПК-3.2 Демонстрирует подготовку к организации взаимодействия в педагогическом коллективе и сотрудничества со специалистами других организаций и учреждений в процессе реализации учебной и воспитательной деятельности обучающихся с индивидуальными образовательными потребностями	Знать: сущность различных технологий индивидуализации обучения в рамках совместной и адресной работы с различными категориями обучающихся Уметь: осуществлять подбор технологий индивидуализации обучения в зависимости от различных категорий обучающихся Владеть: способами применения различных технологий индивидуализации обучения в рамках совместной и адресной работы с различными категориями обучающихся
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества на основе поставленной цели и организует работу команды для ее достижения ИУК-3.2 Учитывает в собственной профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения членов педагогического коллектива и партнеров ИУК-3.3 Обладает навыками преодоления возникающих в команде разногласий и конфликтов на основе учета интересов всех сторон ИУК-3.4 Предвидит результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий ИУК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды, организует обсуждение разных идей и мнений	Знать: цели и задачи сотрудничества Уметь: строить стратегию сотрудничества на основе поставленной цели Владеть: способностью организовывать работу команды на основе поставленной цели
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования	ИУК-6.1 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития (в том числе здоровьесбережение)	Знать: задачи саморазвития (в том числе здоровьесбережения) Уметь:

на основе самооценки	ИУК-6.2 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста ИУК-6.3 Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда ИУК-6.4 Действует в условиях неопределенности, корректируя собственные планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов	находить способы творческого использования опыта в соответствии с задачами саморазвития (в том числе здоровьесбережения) Владеть: способами творческого использования опыта в соответствии с задачами саморазвития (в том числе здоровьесбережения)
----------------------	---	---

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Понятие о личной эффективности в профессиональной деятельности				
1.1	Многообразие понятий в сфере личной эффективности: лайф-менеджмент, лайф-коучинг, селфменеджмент, самоменеджмент, персональный менеджмент. Значение личной эффективности для успешной карьеры. Компоненты личной эффективности: осознанная постановка целей, социализация и нетворкинг, коммуникативные навыки, управление ресурсами (время, здоровье, финансы). /Лек/	3	2	–
1.2	Философия поиска жизненных целей. Метод Б. Трейси. Миссия личности. Негативные привычки и установки, препятствующие постановке адекватных целей. Мотивационная лестница по Гумилеву. Вертикальный и горизонтальный тип карьеры. Планирование карьеры. Самодиагностика. Развитие личных уникальных навыков как предпосылка для построения карьеры. Позиционирование в организации. Правило «ста дней». Управление профессиональной карьерой. Обучение, повышение квалификации, переобучение. /Пр/	3	2	–
Раздел 2. Эффективное управление ресурсами личности				
2.1	Времяцентрическая концепция тайм-менеджмента. Две линии расстановки приоритетов – по целям и по последствиям. Методика «Окна Эйзенхауэра». Ситуации делегирования полномочий, его преимущества и недостатки. Техники оптимизации работы. Правила тайм-менеджмента. Виды календарей. Поглотители времени. Программное обеспечение. Электронные календари, планинги, чек-листы, задачки, органайзеры, заметки. /Пр/	3	2	–
2.2	Психофизические резервы человека. Интеллектуальная творческая деятельность как энергозатратный механизм. Гигиена умственного труда. Кривая суточных колебаний работоспособности и режим труда и отдыха. Способы восполнения энергии и восстановления творческих сил. Эмоционально-волевые резервы. Психологическая установка. Управление эмоциями. Профессиональное выгорание. Работа со стрессом. Защитная природа стресса. Техники релаксации. Регламентирование виртуальной жизни. Эффективность психологического консультирования и терапии. Коучинг. Хобби, личные, семейные традиции, праздники и иные виды смыслопорождающей деятельности. /Ср/	3	31	–
2.3	Психогигиена межличностных отношений. Личные границы. Правила нетоксичных отношений. Профилактика социально-стрессовых расстройств. Физическое здоровье. Физические нагрузки, дыхание, режим и качество питания. Борьба с бессонницей и гиподинамией. Эргономичность офисного пространства. /Ср/	3	31	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **2** з.е., в академических часах: **72** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 3

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				3			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	2	–	2	–	2	–	2	–
Практические занятия	4	–	4	–	4	–	4	–
Самостоятельная работа	62	–	62	–	62	–	62	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	4	–	4	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Резник С. Д., Соколов С. Н., Бондаренко В. В., ред. Резник С. Д.	Персональный менеджмент : тесты и конкретные ситуации	Москва: ИНФРА-М, 2008. – 255, [1] с.
2	Кабаченко Т. С.	Психология управления : Ч. 1 : Управленческая деятельность: учебное пособие для вузов	Москва: Российское педагогическое агентство, 1996. – 146 с.
3	Рожкова Е. В.	Инновационный менеджмент: учебно-методический комплекс	Ульяновск: Изд-во УлГУ, 2006. – 83 с.

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Буравлева Н.А., к.псих.н., заведующий кафедрой

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Личная эффективность в профессиональной деятельности

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Педагогика и психология образования

Форма обучения: заочная