

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Исаев Игорь Магомедович

Должность: Проректор по безопасности и общим вопросам

Дата подписания: 28.04.2023 12:30:00

Уникальный программный ключ:

d7a26b9e8ca85e98ac3de2ab454b4659d961f749

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Персональная эффективность

Закреплена за подразделением

Кафедра социальных наук и технологий

Направление подготовки

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Профиль

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 2

аудиторные занятия

34

самостоятельная работа

74

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
Неделя	18		УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	74	74	74	74
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кпн, доцент, Замалдинова Гульнара Нуровна; кфн, доцент, Торбург Марина Робертовна

Рабочая программа

Персональная эффективность

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА, 09.03.03-БПИ-22.plx , утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 22.09.2022, протокол № 8-22

Утверждена в составе ОПОП ВО:

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА, , утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 22.09.2022, протокол № 8-22

Рабочая программа одобрена на заседании

Кафедра социальных наук и технологий

Протокол от 30.06.2020 г., №10

Руководитель подразделения дфн, проф. Урсул Татьяна Альбертовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Ознакомить студентов с современными принципами и стратегиями организации собственной деятельности, выстраивания социальных отношений, а так же методами и приемами работы с конфликтами и стрессом, повышения лидерского и творческого потенциала, что поможет выпускникам не только решать профессиональные задачи, но и быть успешными в социуме.
-----	---

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Введение в специальность	
2.1.2	История	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2	Информационная безопасность	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-6: Способен управлять своим временем, осознавать необходимость, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Уметь:
УК-6-У1 применять основные принципы и инструменты тайм-менеджмента
УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
Уметь:
УК-5-У1 свободно выстраивать общение с представителями других культур
УК-3: Способен эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями с инженерным сообществом и обществом в целом, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
Уметь:
УК-3-У1 применять инструменты эффективной организации работы в команде

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Стратегии повышения персональной эффективности							
1.1	Уровни и факторы персональной эффективности. Резюме: назначение, правила составления и способы подачи. Портфолио: назначение и правила составления. /Пр/	2	6	УК-3-У1 УК-6-У1	Л1.1Л2.5 Э1		КМ1	
1.2	Мотивация, ее специфика и виды. Принципы целеполагания, виды и методы планирования. Составление резюме и портфолио. Методы управления стрессом. Правила эффективного отдыха. /Ср/	2	18	УК-6-У1	Л1.3Л2.5 Э1 Э3	Методические указания содержатся в LMS CANVAS	КМ2	

	Раздел 2. Публичное выступление							
2.1	Публичное выступление: виды, особенности и правила. Роль интеллекта и специфика творческой деятельности в подготовке и представлении материала. Критическое мышление. Основы аргументации. Дискуссия и ее виды. Рекомендации по составлению презентаций. /Пр/	2	8	УК-3-У1 УК-5-У1	Л1.5Л2.2 Э3		КМ3	
2.2	Техники эффективного воздействия на слушателей. Речевая культура. Приемы поддержания контакта с аудиторией. Приемы словесной импровизации. /Ср/	2	18	УК-3-У1 УК-5-У1	Л1.5Л2.3 Э2 Э3	Методические указания содержатся в LMS CANVAS		Р2
	Раздел 3. Тайм-менеджмент							
3.1	Время с точки зрения персональной эффективности. Планирование: его виды и методы. Распределение нагрузки как метод повышения персональной эффективности. Приемы selfmotivation. /Пр/	2	8	УК-6-У1	Л1.4Л2.5 Э1 Э3		КМ4	
3.2	Хронометраж как система учета и контроля расходов времени. Поглотители времени и избавление от них. Техники и приемы оптимизации расходов времени. /Ср/	2	18	УК-6-У1	Л1.4Л2.3 Э1 Э3	Методические указания содержатся в LMS CANVAS		Р3
	Раздел 4. Общение. Манипуляции. Конфликты.							
4.1	Специфика общения и его основные виды. Аспекты общения: коммуникативный, интерактивный, перцептивный. Барьеры в общении. Факторы успешности в общении. Особенности межкультурного общения. Конфликты: причины, виды, стадии. Стратегии и приемы разрешения конфликтов. /Пр/	2	12	УК-3-У1 УК-5-У1	Л1.1Л1.5 Э3		КМ5,КМ7	
4.2	Манипуляции и техники защиты от них. Лидерская эффективность. Эмоциональный интеллект. Эффекты толпы. Социальные стереотипы и установки /Ср/	2	20	УК-3-У1 УК-5-У1	Л1.2Л1.1 Э2 Э3	Методические указания содержатся в LMS CANVAS	КМ6	Р1

5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки			
Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Тест	УК-6-У1;УК-3-У1	Какой главный принцип лежит в основе успешного поведения? Как оценить эффективность действия? Когда результат действия признается эффективным? Всегда ли эффективность действия совпадает с его правильностью? Какие качества отличают личность от индивидуума? Какие факторы влияют на достижение личностью своих целей? Какие уровни персональной эффективности можно выделить?
КМ2	Контрольная работа		Что такое резюме? Чем отличается резюме от портфолио? Какие элементы и разделы включает резюме? Что является критериями успешного резюме?
КМ3	Тест	УК-5-У1;УК-3-У1	Какова специфика публичного выступления? Каковы виды и правила публичного выступления? Что включает процесс подготовки к публичному выступлению? Как соотносится интеллект и творческие способности в процессе подготовки и представления публичного выступления? Как подготовить хорошую презентацию? Каковы основы теории аргументации?
КМ4	Тест	УК-6-У1;УК-3-У1	Можно ли управлять временем или нужно подстраиваться под него? Какие стратегические цели преследуют люди? Как расставить задачи по приоритетам? С чего начинается осознанное действие? Какие факторы способствуют успешной деятельности? Почему нужно контролировать достижение цели? Почему нужно составлять план действий? В какой категории по приоритетам находятся срочные дела? В какой категории по приоритетам находятся трудоемкие дела? Для чего нужна дисциплина? К выполнению каких дел нужно приступать в первую очередь? В чем преимущества долгосрочного планирования? В чем назначение работы над ошибками? Эффективно ли удерживание поставленных задач в голове? Эффективно ли выполнение разных дел одновременно?
КМ5	Контрольная работа	УК-3-У1;УК-5-У1	Что такое конфликт? Каковы основные причины и виды конфликтов? Какие стадии включает в себя конфликт? Каковы приемы и стратегии разрешения конфликтов?
КМ6	Тест	УК-5-У1;УК-3-У1	В чем состоит специфика общения? Каковы основные виды общения? Каковы основные стороны общения? Что такое барьеры в общении и каковы их виды? Каковы факторы успешности в общении? Каковы особенности межкультурного общения?
КМ7	Презентация/эссе	УК-6-У1;УК-5-У1;УК-3-У1	Анализ персональной эффективности знаменитой личности или персонажа художественного произведения Влияние характера на достижение целей. Проблемы мотивации студентов к обучению. Как побороть страх общения и неуверенность в себе. Основные методы успешного запоминания информации. Избавление от навязанной важности и срочности. Стратегии отказа. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов. Барьеры коммуникации и их преодоление. Техники ведения дискуссии Креативность как свойство личности

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)			
Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
P1	Практическая работа по теме "Манипуляции: виды, приемы, техники защиты"	УК-5-У1;УК-3-У1	Студентам предлагается изучить материал учебника по теме «Манипуляция как стратегия межличностных взаимодействий» и после этого проанализировать отрывок из романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита», после чего ответить на 2 вопроса: Какие приемы манипуляции использует Понтий Пилат в общении с Афанием? Есть ли во взаимодействии Понтия Пилата и Афания элементы других межличностных стратегий? Если есть, то назовите их.
P2	Самопрезентация	УК-3-У1	Студентам предлагается написать сценарий самопрезентационной рекламной статьи о себе и представить его в виде презентации или видео-ролика на 1,5 мин
P3	Практическое задание по теме "Тайм-менеджмент"	УК-6-У1;УК-3-У1	Студентам предлагается изучить материал по теме «Тайм-менеджмент» и после чего составить свое расписание на один день (возять максимально насыщенный день из жизни, например день экзамена, День рождения свой/друзей/родственников и т.д.). Все дела на день необходимо внести в матрицу Эйзенхауэра.

5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

Экзамен не предусмотрен

5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

По дисциплине предполагается следующая шкала оценок:

- «зачет»: студент активно работает на занятиях, участвует в подготовке и представлении презентаций, эссе, дискуссиях по темам модулей, деловых играх, справляется с практическими заданиями и тестами в системе Canvas.
- «незачет»: студент не активен на занятиях, не выполнил необходимые требования при подготовке презентации или эссе, допустил ошибки в практических работах и тестовых заданиях в системе Canvas.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Столяренко А. М., Амаглобели Н. Д.	Психология менеджмента: учебное пособие	Электронная библиотека	Москва: Юнити, 2015
Л1.2	Бендас Т. В., Якиманская И. С., Молокостова А. М., Трифоновна Е. А.	Социальная психология: учебник	Электронная библиотека	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015
Л1.3	Столяренко А. М.	Психология и педагогика: учебник	Электронная библиотека	Москва: Юнити, 2015
Л1.4	Архангельский Г. А., Лукашенко М. А., Телегина Т. В., Бехтерев С. В., Архангельский Г. А.	Тайм-менеджмент: полный курс: учеб. пособие	Библиотека МИСиС	М.: Альпина Паблишер, 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.1	Столяренко А. М.	Социальная психология: учебник	Электронная библиотека	Москва: Юнити, 2016
Л2.2	Немов Р. С.	Психология: учебник	Электронная библиотека	Москва: Владос, 2016
Л2.3	Осипова Л. С.	Персональная эффективность: практикум	Электронная библиотека	М.: Изд-во МИСиС, 2015
Л2.4	Майерс Д.	Социальная психология	Библиотека МИСиС	СПб.: Питер, 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.5	Лейкова М. В.	Персональная эффективность: учеб. пособие	Библиотека МИСиС	М.: Изд-во МИСиС, 2015

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	Персональная эффективность: Тайм-менеджмент	https://openedu.ru/course/misis/TMNG/
Э2	Русский язык: культура речи и деловое общение	https://openedu.ru/course/misis/RUS/
Э3	Канвас: Персональная эффективность	https://lms.misis.ru/courses/12458

6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	Лицензии ПО Windows Server CAL ALNG LicSAPk MVL DvcCAL, ПО WinEDUA3 ALNG SubsVL MVL PerUsr и PerUsr
П.2	ESET NOD32 Antivirus
П.3	Microsoft Office
П.4	LMS Canvas
П.5	MS Teams

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
Читальный зал электронных ресурсов		комплект учебной мебели на 55 мест для обучающихся, 50 ПК с доступом к ИТС «Интернет», ЭИОС университета через личный кабинет на платформе LMS Canvas, лицензионные программы MS Office, MS Teams, ESET Antivirus.
Любой корпус Мультимедийная	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и/или для проведения практических занятий:	комплект учебной мебели до 36 мест для обучающихся, мультимедийное оборудование, магнитно-маркерная доска, рабочее место преподавателя, ПКс доступом к ИТС «Интернет», ЭИОС университета через личный кабинет на платформе LMS Canvas, лицензионные программы MS Office, MS Teams, ESET Antivirus

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практические занятия включают выступления с презентациями, обсуждения тем занятий, ответы на вопросы по ним, упражнения, деловые игры и сопровождаются разнообразными формами текущего контроля самостоятельной работы студентов. Самостоятельно студенты в LMS canvas изучают рекомендованную литературу, выполняют тесты, практические задания, прикрепляют презентации/эссе, просматривают обучающие видео.

Тесты выявляют понимание изученного материала, практические задания и деловые игры формируют способность применения теоретического материала на практике.

Выступления с презентацией способствуют формированию навыка постановки, изложения, визуализации проблемы на основе изучения рекомендованной учебной литературы, а так же указание на возможности применения полученных знаний в практической деятельности.

Написание эссе способствует формированию навыка продумывания и последовательного изложения собственного понимания проблемы на основе изучения рекомендованной учебной литературы. В качестве дополнительного материала могут быть использованы художественные произведения. Эссе должно быть четко структурировано и содержать собственный обоснованный вывод из изложенного материала.