

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.05.2026 18:41:31
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

**Международный институт консультативной психологии, психоанализа и
нейропсихологии**



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

Факультет управления человеческими ресурсами

**Рабочая программа дисциплины
Психология личной эффективности**

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
Политическая психология: технологии влияния и управления

Квалификация(степень) выпускника
магистр

Форма обучения
Очно-заочная

Составитель программы:
Небродовская-Мазур Е.Ю., канд.
психол. наук, доцент, заведующая
кафедрой
организационной психологии и психологии труда

Москва
2026

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Психология личной эффективности» по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. №: 841.

06.013 «Специалист по информационным ресурсам», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 июля 2022 г. N420н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 августа 2022 г., регистрационный N69714);

06.009 «Специалист по продвижению и распространению продукции средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. N535н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 сентября 2014 г., регистрационный N33973).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры организационной психологии и психологии труда
протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Директор Международного института
консультативной психологии,
психоанализа и нейропсихологии



Небродовская-Мазур Е.Ю.

Содержание

1. Аннотация к дисциплине.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах).....	7
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий. 8	
Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	8
Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	12
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	19
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	19
11. Лист регистрации изменений.....	21

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Психология личной эффективности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура), программа магистратуры: «Политическая психология: технологии влияния и управления», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841.

- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очно-заочной формы обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура), программа магистратуры: «Политическая психология: технологии влияния и управления».

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в части, формируемой участниками образовательных отношений учебных планов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура).

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре (для очно-заочной формы обучения). Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Цель изучения дисциплины:

сформировать современные представления о жизненном, личностном и профессиональном самоопределении слушателей, повышение уровня личной и профессиональной эффективности.

Задачи:

- Теоретическое и практическое освоение концепций эффективной самопрезентации.
- Формирование позитивного имиджа в сфере общения.
- Развитие уверенности в себе.
- Освоение навыков и стратегии «самопродвижение».
-

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ПК-2.Способен осуществлять психологическую помощь различным социальным группам

2.Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура) и на основе профессионального стандарта, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 № 537н, соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Задача ПД/Объект или область знания	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

Разработка и реализация программ научного исследования в области психологического консультирования/ Психические процессы, свойства и Состояния человека, их проявления в различных сферах деятельности, межличностных и социальных взаимодействиях.	ПК-2.Способен осуществлять психологическую помощь различным социальным группам	ПК-2.1 .Применяет методологию и методические приемы индивидуального и группового психологического консультирования для оказания психологической помощи различным социальным группам. ПК-2.2. Разрабатывает программы индивидуального или группового психологического консультирования с учетом запросов различных социальных групп на оказание психологической помощи	Знать: как применять методологию и методические приемы индивидуального и группового психологического консультирования для оказания психологической помощи различным социальным группам Уметь; разрабатывать программы индивидуального или группового психологического консультирования с учетом запросов различных социальных групп на оказание психологической помощи Владеть: навыками применения методологию и методические приемы индивидуального и группового психологического консультирования для оказания психологической помощи различным социальным группам
---	--	--	---

3.Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 23.е.(72 академических часа).

Объём дисциплины по видам учебных занятий(в часах)

Объём дисциплины	Очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	20
Аудиторная работа (всего):	20
в том числе:	
Лекции	10
семинары	
практические занятия	10
лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе:	

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	48
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	4

4.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очно-заочной формы обучения

№	Разделы(темы)дисциплины	Семестр	Виды учебной работы,включая самостоятельную работу студентов, И трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия/ семинары		
	I. Принципы и методы проведения тренинга						
1.	Принципы и методы психологии личной эффективности	3	1		1	8	блиц-опрос
2.	Основные этапы развития личной эффективности	3	1		1	8	блиц–опрос (контрольная точка№1)
3.	Особенности поведения в развитии личной эффективности	3	2		2	8	Домашнее задание, блиц-опрос
4.	Психологические и методические аспекты психологии личной эффективности	3	2		2	8	Домашнее задание, блиц–опрос (контрольная точка№2)
	II. Тренинг личностной и профессиональной эффективности						
5.	Психология профессиональной и личной эффективности	3	2		2	8	Групповая работа
6.	Психологические основы эффективной самопрезентации. Приемы создания персонального бренда	3	2		2	8	Групповая работа (контрольная точка №3)
	Итого–72 часов		10		10	48	4 Зачет

Содержание дисциплины, структурированное по разделам(темам)

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Принципы и методы психологии личной эффективности	Представления о механизмах и условиях развития личности в различных психологических направлениях. Понятие о самоактуализации в психологии. Центрированные на клиенте психотерапия и психологическое консультирование. Социально-психологические условия личностного роста. Теория самодетерминации. Личностные ресурсы, личностной эффективности. Методы развития личностных ресурсов и личностной эффективности.	1. Классификация методов психологического воздействия. Групповая дискуссия. 2. Игровые методы. SWOT–анализ этап попарных сопоставлений. 3. Колесо баланса.
2	Основные этапы развития личной эффективности	Приемы и механизмы саморегуляции психических состояний. Техники самовнушения в регуляции состояний и достижении изменений в поведении. Понятие о ресурсном состоянии в нейро-лингвистическом программировании. Техники создания ресурсного состояния. Рефрейминг, техники рефрейминга. Техники якорения, контексты их использования для создания ресурсных состояний. Личностное редактирование как доступ к ресурсным состояниям через паттерны внешнего поведения в трудных контекстах или ситуациях, требующих гибкости. Модель Т.О.Т.Е. о структуре эффективного поведения. Компоненты и приемы успешного целеполагания и целедостижения. Тайм-менеджмент. Индивидуальный ресурс времени. Подходы к управлению временем. Приемы тайм-менеджмента.	1. Проблема личностного роста в тренингах различной психологической ориентации. Понятие личностного роста. 2. Механизмы и психологические структуры личностного роста. 3. Подходы к определению целей тренинга личностного роста в группах.

3	Особенности поведения в развитии личной эффективности	Типы информации. Коммуникативные позиции (открытая, закрытая, отстраненная). Коммуникативные барьеры вербальной коммуникации. Техника говорения. Основные барьеры слушания. Технологии эффективной коммуникации. Классификация невербальных средств общения. Кинесические особенности невербальной коммуникации (жесты, позы, мимика, походка, визуальный контакт). Просодика и экстралингвистика в структуре невербальной коммуникации.	1. Домашнее задание, блиц-опрос
4.	Психологические и методические аспекты психологии личной эффективности	Такесические средства невербальной коммуникации. Проксемические особенности невербального общения. Пространственные зоны личности и особенности психологических дистанций в коммуникациях. Понятие перцепции. Понятия социальная перцепция, межличностная перцепция. Окно Джохари.	1. Психологический анализ жизненного пути и выработка личных планов. 2. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций. 3. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.
5	Психология профессиональной и личной эффективности	Понятия открытой, закрытой, скрытой и слепой зон в коммуникации. Обратная связь. Механизмы перцепции: идентификация, эмпатия, рефлексия, проекции. Ошибки восприятия. Понятие интеракции. Типы взаимодействий: кооперация и конкуренция. Стратегии поведения при взаимодействии: конкуренция, уступка, уход, компромисс, сотрудничество. Трансактный анализ Э. Берна. Типология игр и сценариев трансакций. Основные стили ведения переговоров.	1. Феномен самопрезентации. Теоретические подходы к исследованию самопрезентации личности. 2. Классификация. 3. Мотивы самопрезентации. Стратегии и техники самопрезентации
6	Психологические основы эффективной самопрезентации. Приемы создания персонального бренда	Этапы проведения переговоров: подготовка, начало, изложение точек зрения, аргументы и контраргументы, выработка соглашения. Типы вопросов собеседников. Типология субъектов переговорного процесса. Деловое общение снизу вверх. Деловое общение по горизонтали. Деловой этикет. Телефонное общение.	1. Основные подходы к решению проблемы личностного роста в современной практике немедицинской групповой психотерапии. 2. Специфика трансактного анализа как метода развития личностного потенциала 3. Оценка эффективности и перспективы движения за развитие человеческого потенциала.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение разноуровневых индивидуальных заданий.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 6 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные На самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Принципы и методы психологии личной эффективности	Методы развития личностных ресурсов и личностной эффективности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 1, работа с интернет - источниками	Устный опрос, доклад, сообщение с презентацией, дискуссия, разноуровневые индивидуальные задания
Основные этапы развития личной эффективности	Модель Т.О.Т.Е. о структуре эффективного поведения. Компоненты и приемы успешного целеполагания и целедостижения. Тайм-менеджмент. Индивидуальный ресурс времени. Подходы к управлению временем. Приемы тайм-менеджмента.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	Устный опрос, доклад, сообщение с презентацией, разноуровневые индивидуальные задания

Особенности поведения в развитии личной эффективности	Коммуникативные барьеры вербальной коммуникации. Техника говорения. Основные барьеры слушания. Технологии эффективной	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	Устный опрос, доклад, сообщение с презентацией, разноуровневые индивидуальные задания
Психологические и методические аспекты психологии личной эффективности	Коммуникативные позиции (открытая, закрытая, отстраненная). Коммуникативные барьеры вербальной коммуникации. Техника говорения. Основные барьеры слушания.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	Устный опрос, доклад, сообщение с презентацией, разноуровневые индивидуальные задания
Психология профессиональной и личной эффективности	Понятие перцепции. Понятия социальная перцепция, межличностная перцепция. Окно Джохари.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	Устный опрос, доклад, сообщение с презентацией, разноуровневые индивидуальные задания
Психологические основы эффективной самопрезентации. Приемы создания персонального бренда	Стратегии поведения при взаимодействии: конкуренция, уступка, уход, компромисс, сотрудничество. Трансактный анализ Э. Берна. Типология игр и сценариев транзакций. Основные стили ведения переговоров.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	Устный опрос, доклад, сообщение с презентацией, разноуровневые индивидуальные задания

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. При оценке компетенций принимаются во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, навыки владения приемами анализа и обобщения психологической информации по проблематике семейных отношений, навыки владения методиками, направленными на диагностику семейных отношений, коммуникативные умения обучающегося, необходимые для решения практических задач.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Оценивание достижений обучающегося за текущий период проводится посредством текущего контроля успеваемости по дисциплине и осуществляется преподавателем, ответственным за реализацию дисциплины в соответствии с расписанием.

Объектом оценивания выступают: учебная дисциплина (активность, своевременное прохождение контрольных мероприятий, посещаемость) обучающегося, степень усвоения им теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками во всех видах учебных занятий, его способность к самостоятельной работе.

Оценка должна носить комплексный характер и учитывать достижения обучающегося.

Результаты текущего контроля по дисциплине оформляются в виде ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в 4 семестре для очной очно-заочной формы обучения в виде зачета.

Обучающиеся допускаются к аттестации по дисциплине в случае выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, успешного прохождения текущего контроля (отметка в ведомости не ниже «удовлетворительно»).

Зачет проводится по завершении изучения всей дисциплины в устной форме, по билетам, охватывающим весь пройденный материал, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Вопросы для подготовки к зачету/экзамену предоставляются обучающимся заранее с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки.

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются на «зачтено», «не зачтено». Основой для определения оценки на зачете служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Андреев, А. Л. Политическая психология : учебник для вузов / А. Л. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07079-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/586431>

2. *Диянова, З. В.* Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебник для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16263-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563534>
3. *Забарин, А. В.* Психология толпы и массовых беспорядков : учебник и практикум для вузов / А. В. Забарин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04417-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/563155>
4. *Ильин, В. А.* Психология лидерства : учебник для вузов / В. А. Ильин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 311 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01559-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560347>
5. *Нартова-Бочавер, С. К.* Психология личности и межличностных отношений : учебник для вузов / С. К. Нартова-Бочавер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 262 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06161-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562897>
6. *Ракитянский, Н. М.* Политическая психология. Психологическое портретирование : учебник для вузов / Н. М. Ракитянский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07377-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585542>

б)дополнительная учебная литература:

1. *Гулевич, О. А.* Психология массовой коммуникации: от газет до интернета : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 245 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21264-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569444>
2. *Гулевич, О. А.* Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563443>
3. *Корягина, Н. А.* Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16070-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565555>
4. *Слинкова, О. К.* Персональный менеджмент : учебник для вузов / О. К. Слинкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16189-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588213>
5. *Иванова, И. А.* Менеджмент : учебник и практикум для вузов / И. А. Иванова, А. М. Сергеев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18459-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582951>

Российский союз выставок и ярмарок - РСВЯ https://ruef.ru/ (информационная база знаний индустрии)	Российский союз выставок и ярмарок - РСВЯ - объединение ведущих российских организаторов выставок, владельцев выставочных комплексов и центров, сервисных компаний, осуществляющих свою деятельность в индустрии выставок, ярмарок, встреч, интенсивов, конгрессов и ивентов, а также представителей выставочного бизнеса стран СНГ. Союз учрежден в 1991 году, с 1994 года является членом Всемирной ассоциации выставочной индустрии – UFI. На сайте: • Аудит выставочных мероприятий • Международное взаимодействие в индустрии событий и мероприятий • Информационная база знаний индустрии • Уникальные издания
Polpred.com-Обзор СМИ https://www.polpred.com/	База данных с рубрикатом: 53 отрасли / 600 источников / 8 федеральных округов РФ / 235 стран и территорий / главные материалы / статьи и интервью 13000 первых лиц. Ежедневно тысяча новостей, полный текст на русском языке. Миллионы сюжетов информагентств и деловой прессы за 15 лет. Интернет-сервисы по отраслям и странам.
Научная электронная библиотека eLIBRARY http://elibrary.ru	Информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования , содержащий рефераты и полные тексты более 29 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе.
Информационный портал http://htmlbook.ru/	Сайт разбит на несколько тем и областей, ориентированных на пользователей разного уровня подготовки. Набор статей по разным темам создания сайта. Каждая статья является независимой и в то же время выступает как часть темы, в которую входит. Сборник задач для самостоятельного решения. Все задачи делятся на три уровня сложности.
Служба распространения пресс- релизов «Пресс-релиз.ру»: http://www.press-release.ru/	Он-лайн служба распространения пресс-релизов "Press-release.ru" - ресурс, созданный для решения задач коммуникации. Для удобства пользователей все поступающие пресс-релизы разбиты на тематические рубрики. Существует возможность подписки на материалы любого выбранного раздела, как в ежедневном, так и в еженедельном режиме. Предлагаются самые актуальные новости политики, экономики, регионов.
Система мониторинга и анализа СМИ – «Медиалогия» https://www.mlg.ru/	Медиалогия — разработчик автоматической системы мониторинга и анализа СМИ и соцмедиа в режиме реального времени. На сегодняшний день Медиалогия является лидером в мониторинге и анализе СМИ. Более 54 тысяч издателей федерального и регионального уровня поставляют свой контент в режиме 24x7. Медиалогия автоматически обрабатывает 500 тыс. сообщений СМИ и 100 млн. сообщений соц.медиа в сутки, чтобы каждое утро сотрудники пресс-служб получали мониторинг в 2 клика.
Измерения аудитории анализ СМИ- «Медиаскоп» https://mediascope.net/	Mediascope – технологичная исследовательская компания , лидер российского рынка медиа исследований, мониторинга рекламы и СМИ. Деятельность компании основана на международных стандартах проведения исследований. Клиентами Mediascope являются большинство участников медиа-рекламного рынка: рекламные агентства и группы, издательские дома, телеканалы, радиостанции, интернет-площадки и компании-рекламодатели. Данные Mediascope служат основой для принятия стратегических решений. В он-лайн режиме можно задать запрос по интересующим параметрам и получить статистические данные мгновенно.

Федеральная служба государственной статистики http://www.gks.ru/	Удовлетворение потребностей органов власти и управления, средств массовой информации, населения, научной общественности, коммерческих организаций и предпринимателей, международных организаций в разнообразной, объективной и полной статистической информации – главная задача Федеральной службы государственной статистики. Международная экспертиза признала статистические данные Федеральной службы государственной статистики надежными.
портал Электронная библиотека: диссертации http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/	Российская государственная библиотека предоставляет возможность доступа к полным текстам диссертаций и авторефератов, находящимся в электронной форме, что дает уникальную возможность многим читателям получить интересующую информацию, не покидая своего города. Для доступа к ресурсам ЭБД РГБ создаются Виртуальные читальные залы в библиотеках организаций, в которых и происходит просмотр электронных диссертаций и авторефератов пользователями. Каталог Электронной библиотеки диссертаций РГБ находится в свободном доступе для любого пользователя сети Интернет.
Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru	Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.
Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Ежедневно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.
Портал Роскомнадзора: http://rkn.gov.ru/	Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. На сайте опубликованы открытые данные Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор), в том числе: Сведения из реестра зарегистрированных средств массовой информации; Реестр лицензий в области связи; Сведения из реестра лицензий на деятельность по телерадиовещанию и др. Пользователь без заключения договора с Роскомнадзором может использовать открытые данные свободно, бесплатно, бессрочно, безвозмездно и без ограничения, в том числе имеет право копировать, публиковать, распространять открытые данные, видоизменять открытые данные и объединять их с другой информацией, использовать открытые данные в некоммерческих и коммерческих целях, использовать для создания программ для ЭВМ и приложений.

АНО«Радиочастотный спектр»: https://rspectr.com/	АНО«Радиочастотный спектр»-это: Портал по вопросам связи, информационных технологий и массовых коммуникаций RSPECTR.COM. Специализированный журнал по вопросам связи, информационных технологий и массовых коммуникаций «РСпектр». Конференции, форумы, семинары PROJECT-SI.RU. Ежедневный мониторинг СМИ, аналитические отчеты и исследования.
Проект «Цифровой дом»: http://digitalprivacy.ru/about	Проект «Цифровой дом» инициирован в рамках реализации «Стратегии институционального развития информационно-публичной деятельности в области защиты прав субъектов персональных данных на период до 2020 года». Главная цель Проекта - создание комфортного и безопасного информационного пространства, повышение уровня цифровой грамотности граждан России, повышение поведенческой культуры в информационно-телекоммуникационной среде, единый подход к совершенствованию и гармонизации цифровой среды.
Библиотека научных публикаций «КиберЛенинка»: https://cyberleninka.ru/	КиберЛенинка поддерживает распространение знаний по модели открытого доступа (Open Access), обеспечивая бесплатный оперативный доступ к научным публикациям в электронном виде. Данная инициатива является основной для построения инфраструктуры открытой науки в России. Библиотека комплектуется научными статьями, публикуемыми в журналах России и ближнего зарубежья, в том числе, научных журналах, включённых в перечень ВАК РФ. Научные тексты размещены бесплатно.
Сайт Министерства связи массовых коммуникаций Российской Федерации: https://digital.gov.ru/ru/	Сайт Министерства связи и массовых коммуникаций Российской Федерации содержит документы и открытые данные в виде реестров, такие как: Реестр аккредитованных организаций, осуществляющих деятельность в области информационных технологий; Таблица распределения полос радиочастот между радиослужбами Российской Федерации (статистические данные); План перспективного использования радиоэлектронных средств в Российской Федерации (статистические данные) и др.
Сайт Фонда защиты гласности www.gdf.ru . С включенными базами данных	В сети Интернет работает сайт Фонда защиты гласности www.gdf.ru . Основные его разделы: «Лента плохих новостей», «Дайджест», «Книги» (электронные версии изданий ФЗГ), «Статьи», «Право», «Образование», «Наши партнеры», «Регионы», «Проекты», «Архив», «О Фонде», «Аналитика», «Контакты» Программы ФЗГ: • мониторинг нарушений прав журналистов и СМИ на территории Российской Федерации; • информационно-аналитическая деятельность: еженедельный электронный дайджест, новостная интернет-лента, информационные рассылки о конфликтах СМИ, ежеквартальный печатный аналитический бюллетень «Взгляд»; • научные исследования по широкому спектру правовых и этических проблем журналистики; • экспертиза законов о СМИ; • издательская программа: выпуск юридической, научной,
	Правозащитной и справочной литературы по проблемам СМИ (издания Фонда распространяются в основном бесплатно). Полезно: вкладка «Погибшие журналисты» (по годам, обновляется ежегодно) вкладка «Нападения на журналистов» (по годам, обновляется ежеквартально)

База данных «Россия: медиаконфликты» http://www.mediaconflicts.org/	Мониторинг конфликтов с участием российских СМИ и журналистов. Ведется подробная новостная лента. В базе данных можно найти материалы по каждому зафиксированному конфликту, задержанию, уголовному преследованию, увольнению журналистов. По каждому случаю определен тип, регион, стороны конфликта, подробные данные.
Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) https://www.wciom.ru/	Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) является старейшим российским исследовательским институтом в сфере социальных, политических и маркетинговых опросов. Деятельность направлена на получение, анализ и распространение достоверной информации о состоянии и динамике социального развития, общественного мнения, массового сознания и поведения, характерных для различных социальных групп населения и территориальных общностей. Базы данных, размещенные на ресурсе: – Пресс-выпуски – База результатов опросов Архивариус – База результатов опросов Спутник – Рейтинги и индексы – Презентации – Архив Exit-polls – Электоральное прогнозирование – Открытые проекты – База данных Roper Center – Поиск по материалам – Подписка на открытые данные

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к

	различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету с оценкой). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.
Тест	Тест включает в себя 20 вопросов с вариантами ответов. На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов. Для зачета по тестированию Необходимо набрать 50% и более правильных ответов.
Доклад	Текст доклада должен составлять 3-5 печатных листа. Данный объем текста обеспечит выступление студента в течение 7-10 минут. Структура доклада традиционно состоит из трех разделов: введения, основной части заключения. Доклад Желательно сопровождать презентацией.
Подготовка к Зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Психология личной эффективности» – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра;

	непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета. Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешной сдачи зачета и экзамена по дисциплине «Психология личной эффективности» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.
--	--

9.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология личной эффективности» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

1. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, самостоятельной работы, практических занятий, проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория 404)

Оснащение:

Экран большого размера – 1 шт.

Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 1 шт.

Меловая доска – 1 шт.

Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 6 шт.

Стол ученический – 25 шт.

Стул ученический – 51 шт.

2. Кабинет для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория № 403)

Оснащение:

Экран большого размера – 1 шт.

Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 16 шт.

Стол одноместный – 1 шт.

Стол ученический – 10 шт.

Стул ученический – 41 шт.

Меловая доска – 1 шт.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1. Лицензионное программное обеспечение

- Операционная система Microsoft Windows EDU E3 ALNG SubsVL MVL PerUsr- (по договору).
- Офисный пакет Microsoft Office 365 ProPlusEduShrdSvr ALNG SubsVL MVL
- PerUsrSTUUseBnftStudent EES (по договору).
- Браузер GoogleChrome (free) – свободно распространяемый программный продукт.
- Adobe Reader (free) - пакет программ, предназначенный для просмотра электронных публикаций в формате PDF, свободно распространяемый программный продукт.
- Архиватор 7Zip (free) - свободно распространяемый программный продукт.
- Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013
- Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

10.2. Электронно-библиотечные системы

- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (www.iprbookshop.ru) (Договор

№ 9599/22 П на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPR BOOKS от 20.09.2022г. срок действия: до 09.10.2025г.)

- Образовательная платформа ЮРАЙТ (<https://biblioonline.ru/catalog/legendary> и <https://urait.ru/catalog/legendary>) (Лицензионный договор № б/н с ООО «Электронное издательство Юрайт» от 19.01.2024г. срок действия: бессрочно)
- eLIBRARY.RU:<http://elibrary.ru/> (Лицензионный договор № 350-12/21 от 16.12.21г. срок действия: бессрочно)
- «КонсультантПлюс» (Договор об информационной поддержке от 14.07.2023г. срок действия: бессрочно)

10.3. Современные профессиональные базы данных

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
- Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
- Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
- Электронный ресурс журналов: «Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>, «Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>, «Новое в психолого-педагогических исследованиях»: http://www.mpsu.ru/mag_novoe, «Актуальные проблемы психологического знания»: http://www.mpsu.ru/mag_problemu

10.4. Информационные справочные системы

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале,

оборудованные программами невизуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe.

12.Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «26» января 2026 г. протокол № 5

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа настоящей учебной дисциплины актуализирована в части п. 6 в связи с обновлением перечня основной и дополнительной ученой литературы для освоения дисциплины за 2026 год	протокол Ученого Совета № 5 от «26» января 2026 г	01.09.2026 г.
2.			
3.			