



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИГО  
Л.Н. Санникова

06.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Направление подготовки (специальность)  
27.03.01 Стандартизация и метрология

Направленность (профиль/специализация) программы  
Стандартизация, менеджмент и контроль качества

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет

Кафедра ПИЛОТЫ

Курс 1

Семестр 1

Магнитогорск  
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 901)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического образования  
28.01.2025г. протокол № 5

Зав. кафедрой  Е.В. Олейник

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
06.02.2025 г. протокол № 6  
Председатель  Л.Н. Санникова

Согласовано:  
Зав. кафедрой Технологии, сертификации и сервиса автомобилей

 И.Ю. Мезин

Рабочая программа составлена:  
доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук  И.В. Гурьянова

Рецензент:

Зам. директора по социальным вопросам МУ "Комплексный центр социального обслуживания населения" Правобережного района г. Магнитогорска Челябинской области, канд. пед. наук  Н.Ю. Андрусяк



## **Лист актуализации рабочей программы**

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027  
учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Олейник

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028  
учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Олейник

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029  
учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Олейник

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030  
учебном году на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Олейник

## **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

является развитие способности осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Персональная эффективность входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Знания, умения и навыки, полученные на предыдущем уровне образования.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Эффективная коммуникация

Проектная деятельность

Продюсирование игр и квестов

Гендер в коммуникации

## **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Персональная эффективность» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1	Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; строит продуктивное взаимодействие с учетом норм и установленных правил командной работы
УК-3.2	При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников, анализирует возможные последствия личных действий
УК-3.3	Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
УК-6.2	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
УК-6.3	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

#### **4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 38,1 акад. часов;
- аудиторная – 38 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 33,9 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Личность и траектория саморазвития								
1.1 Самовосприятие	1			4	4	Обработка и интерпретация результатов методик, выполненных на практическом занятии. Подготовка к практическому занятию	Выходы по результатам методик. Решение практической задачи при взаимодействии с группой	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.2 Эмоции				4	4	Подготовка к решению практических задач	Решение практической задачи при взаимодействии с группой	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.3 Мотивация						Подготовка к решению практических задач	Решение практической задачи при взаимодействии с группой	
1.4 Целеполагание				4	4	Подготовка к решению практических задач	Решение практической задачи при взаимодействии с группой	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.5 Стress и стрессоустойчивость				4	4	Подготовка к решению практических задач	Решение практических задач при взаимодействии с группой	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
Итого по разделу				16	16			

2. Социальное взаимодействие и реализовывать своей роли в	
-----------------------------------------------------------	--

команде							
2.1 Персональная эффективность во взаимодействии с группой	1			4	2,9	Подготовка к решению практических задач	Решение практических задач при взаимодействии с группой
2.2 Общение, манипуляции, конфликты	1			18	15	Подготовка к решению практических задач	Решение практических задач при взаимодействии с группой
Итого по разделу				22	17,9		
Итого за семестр				38	33,9		зачёт
Итого по дисциплине				38	33,9		зачет

## **5 Образовательные технологии**

В ходе освоения курса предусмотрено использование следующих форм обучения, а.и. коммуникативно-информационные технологии (использование мультимедиа на лекционных занятиях), диалоговые технологии (использование диспутов и дискуссий на практических занятиях), технологии учебно-поисковой деятельности ( поиск информации с последующей презентацией результатов в виде докладов, рефератов, сообщений), кейс-метод (анализ конкретных ситуаций по результатам диагностики в группе).

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

### **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература:**

1. Осипова, Л. С. Персональная эффективность : сборник задач и упражнений / Л. С. Осипова. - Москва : Изд. Дом НИТУ «МИСиС», 2020. - 32 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1257428> (дата обращения: 26.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

2. Мотора, Л. С. Персональная эффективность : практикум / Л. С. Мотора. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 41 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1914816> (дата обращения: 26.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Иванова, С. Тайм-менеджмента нет: психология дружбы со временем : практическое руководство / С. Иванова. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 151 с. - ISBN 978-5-9614-4141-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1841918> (дата обращения: 26.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

### **в) Методические указания:**

1. Персональная эффективность : [Электронный ресурс] : учебное пособие / Инна Владимировна Гурьянова; ФБГОУ ВПУ «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2023.

2. Методические рекомендации для студентов по подготовке к учебной и научно-исследовательской работе. Сост. Е.В. Олейник, С.Н. Испулова. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн.ун-та им. Г.И. Носова, 2025. 60 с.

### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
GIMP	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers /catalogues/</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Разработайте конспект по разделу I. Личность и траектория саморазвития;
2. Разработайте конспект по разделу II. Социальное взаимодействие и реализовывать своей роли в команде
3. Составьте словарь терминов по темам курса «Персональная эффективность»;
4. Сделай подборку обучающих видеолекций по темам курса «Персональная эффективность»;
5. Подготовьте и проведите в группе деловые игры по темам «Конфликт», «Манипуляции». Проанализируйте эффективность проведённой деловой игры, учитывая следующие критерии: подготовка деловой игры, соблюдение технологии, активное участие и интерес участников группы, выполнение поставленных задач, основные ошибки.
6. Смоделируй собственную траекторию развития на ближайшие: год, три года, пять лет, десять лет.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Код индикатора</b>	<b>Индикатор достижения компетенций</b>	<b>Оценочные средства</b>
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
УК-6.1:	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	<p>1. Охарактеризуйте «правильные» и «неправильные» цели. В чем их отличие.</p> <p>2. Что такое личная эффективность, приведите пример эффективного человека. Какие личностные характеристики лежат в основе его эффективности.</p> <p><b>3. Расскажите о логических уровнях эффективности.</b></p>
УК-6.2:	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<p>1. Как вы понимаете высказывание: «Проблему, появившуюся на каком-либо уровне нельзя решить с этого уровня»?</p> <p>2. Дайте характеристику вашим личностным ресурсам, обеспечивающим эффективность. Что ограничивает вашу эффективность.</p> <p>3. Расскажите об одной из известных вам стратегий анализа времени (тайм-менеджмента).</p> <p>4. Расскажите о временной перспективе личности. Охарактеризуйте вашу временную перспективу.</p> <p>5. Что такое организованность и какую роль в личной эффективности она играет? Что нового о собственной организованности вы узнали?</p>
УК-6.3:	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	<p>1. Дайте характеристику мотивационным компонентам эффективности. Мотивация движения к... и мотивация движения от.....</p> <p>2. Этапы достижения целей. Характеристики качественного и творческого плана.</p> <p>3. Язык как индикатор мотивов. Тоны голоса и их роль в коммуникационных процессах.</p>
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде		
УК-3.1:	Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; строит продуктивное взаимодействие с учетом норм и установленных правил командной	<p>1. Ценности и убеждения как факторы эффективности. Самоограничивающие убеждения.</p> <p>2. Приведите пример ваших личных достижений. Работа с «колесом личной эффективности».</p> <p>3. Метапрограмма VAKD и ее роль в личной эффективности.</p>

	работы	
УК-3.2:	<p>При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников, анализирует возможные последствия личных действий</p>	<p>Тесты для самопроверки</p> <p>1. SMART- цель это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умная цель</li> <li>2. Цель, для достижения которой нужен умный план</li> <li>3. Конкретная, достижимая, измеримая цель</li> </ol> <p>2. Какие характеристики НЕ относятся к «правильной» цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижимая</li> <li>2. Измеримая</li> <li>3. Экономичная</li> <li>4. Экологичная</li> <li>5. Вдохновляющая</li> <li>6. Конкретная</li> </ol> <p>3. Согласно принципу 80:20:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 80% времени мы тратим на выполнение 20% важных целей</li> <li>2. 20% времени тратится на выполнение 80% дел</li> <li>3. 80% времени человек ничего не делает</li> <li>4. 20% времени жизни человек проявляет личную эффективность</li> </ol> <p>4. Без какого ресурса невозможно проявлять личную эффективность (выберите 1 вариант ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Деньги</li> <li>2. Мотивация</li> <li>3. Друзья</li> <li>4. Знания</li> <li>5. Здоровье</li> </ol> <p>5. Что такое организованность?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение организовывать и направлять других людей</li> <li>2. Свойство личности, обеспечивающее своевременное планирование и достижение поставленных целей</li> <li>3. Способность организовывать пространство собственной жизни</li> <li>4. Все ответы верны</li> </ol> <p>6. Перечислите основные известные вам логические уровни</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

УК-3.3:	<p>Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</p>	<p>7. Планирование в каком квадранте позволяет проявлять личную эффективность:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Срочные и важные дела</li> <li>2. Не срочные и важные дела</li> <li>3. Срочные и не важные дела</li> <li>4. Не важные и не срочны дела</li> </ol> <p>8. К метапрограммам НЕ относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программа VAKD</li> <li>2. Программа «движение к... бегство от...»</li> <li>3. Программа «да»- «нет»</li> <li>4. Программа «творческий- рутинный»</li> <li>5. Программа «процесс-результат»</li> </ol> <p>9. Все цели человека можно разделить на (выберите правильный ответ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткосрочные и бессрочные</li> <li>2. Краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные</li> <li>3. Перспективные и бесперспективные</li> <li>4. Все ответы верны</li> </ol> <p>10. Эффективный человек это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Богатый человек</li> <li>2. Человек, умеющий эффективно общаться с людьми</li> <li>3. Человек, умеющий достигать поставленных целей при минимальной затрате времени и средств</li> <li><b>4. Эффективный управленец.</b></li> </ol>
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------