

|                    |                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Компонент ОПОП     | 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов |
| Специализация      | Автомобили и автомобильное хозяйство                                 |
| Уровень подготовки | бакалавр                                                             |
| наименование ОПОП  |                                                                      |

**Б1.О.05**

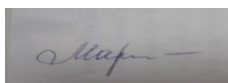
ШИФР дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля) **Б1.О.05 Психология саморазвития и социального взаимодействия**

Разработчик(и):

М. В. Марьева



ФИО

доцент кафедры ФМКиЖ

должность

канд. филол. наук, доцент

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры

наименование кафедры

протокол № 6 от  
Заведующий кафедрой

04.02.2026 г.

ФМКиЖ



Саватеева О.В.

подпись

ФИО

Мурманск

2026

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з. е.

**1. Результаты обучения по дисциплине (модулю),** соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

| Компетенции                                                                                                                                             | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | ИД-1УК-4 владение компетенциями социального взаимодействия: способность использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовность к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативность, толерантность. | <b>Знать:</b> основные приёмы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии;<br><b>Уметь:</b><br>- устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.<br><b>Владеть:</b><br>- простейшими методами и приёмами социального взаимодействия и работы в команде;<br>- навыками корректного и эффективного руководства. |

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### 1. Психология саморазвития.

Теории лидерства. Развитие лидерских качеств. Лидерство и руководство. Методики саморазвития и повышения личной эффективности в деловой сфере. Основы тайм-менеджмента. Методики психологической саморегуляции и управления стрессом в условиях профессиональной деятельности.

### 2. Коммуникация и межличностное общение в профессиональной группе.

Особенности делового общения. Перцепция. Ошибки восприятия в деловом общении. Коммуникативные барьеры. Способы преодоления коммуникативных барьеров. Общение с «трудными» людьми. Толерантность. Условия успешной коммуникации в коллективе.

### **3. Личность в коллективе.**

Психологические типы личности. Психодиагностика психологических типов личности.

Основные типы темперамента и их характеристика. Психодиагностика темперамента. Практические рекомендации по учету психологических особенностей различных типов темперамента в практике профессиональной деятельности. Типы личности в зависимости от ведущего канала восприятия и учёт этих психологических особенностей в профессиональной деятельности. Характер. Классификации типов характеров. Акцентуация характера. Психодиагностика характера. Учет психологических особенностей различных типов характера в практике профессиональной деятельности. Толерантное отношение к людям, обладающим различными социально-психологическими характеристиками.

### **4. Управление коллективом.**

Структура управленческой деятельности. Виды управленческого влияния. Способы воздействия на подчинённых: убеждение, внушение и др. Открытое и скрытое управление. Манипуляция. Психологически конструктивное влияние на подчиненных. Мотивация трудовой деятельности в коллективе. Активность и побуждение человека к деятельности. Ошибки руководства. Психологическая подготовка руководителя. Психологические феномены, проявляющиеся в группе: фасилитация и ингибция, эффект Даннинга-Крюгера, эффект доктора Фокса, эффект свидетеля, парадокс выбора, эффект Рингельмана и др.

Руководитель в условиях экстремальной ситуации. Психологические механизмы воздействия на людей в экстремальной ситуации. Толпа как социально-психологический феномен. Профилактика массовой паники.

### **5. Работа с критикой и управление конфликтом.**

Критика и взаимодействие в коллективе. Конструктивная и деструктивная критика. Защита от деструктивной критики. Работа с возражениями. Техника сократического диалога. Правила проведения дисциплинарной беседы. Этика критики. Виды конфликтов. Конфликты, трудовые споры. Стратегии разрешения конфликтов. Этические правила поведения в конфликтной ситуации. Профилактика конфликтов как основной путь бесконфликтного взаимодействия и руководства. Конфликты как фактор возникновения коммуникативного стресса. Понятие о психологической напряжённости. Стресс. Профилактика и преодоление отрицательных психических состояний, обусловленных профессиональной средой.

### **6. Принципы эффективной командной работы.**

Классификация групп. Формальная и неформальная структура группы. Группа как коллективный субъект деятельности. Коллектив как высшая стадия развития группы. Команда как разновидность группы. Ролевая структура команды. Адаптация работников к коллективу и трудовой деятельности. Критерии успешности команды. Психологический климат в коллективе. Agile-системы: Scrum, Kanban и другие методики повышения командной эффективности.

## **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модулю)**

- Методические указания для практических занятий
- Методические указания для контрольных работ
- Методические указания для самостоятельной работы

#### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «[Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным](#)». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

#### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

##### ***Основная литература***

1. Деловое общение : учеб. пособие для вузов / авт.-сост. И. Н. Кузнецов. - 5-е изд. - Москва : Дашков и К, 2013. - 527, [1] с. - Библиогр.: с. 467-475. (1)

##### ***Дополнительная литература***

3. Психология делового общения : учеб. пособие для вузов / А. А. Даниленко; М-во трансп. Рос. Федерации, ГМА им. С. О. Макарова. - Санкт-Петербург : Изд-во ГМА им. С. О. Макарова, 2001. - 157 с. - 66-00. (2)
3. Ридецкая, О.Г. Психология общения : хрестоматия / О.Г. Ридецкая. - М. : Директ-Медиа, 2012. - 681 с. - ISBN 978-5-4458-0348-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117869> (28.11.2016).
4. Яковлева, Н.Ф. Деловое общение. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 269 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/48344> — Загл. с экрана.
5. Храмченко, В.Е. Деловое общение с зарубежными партнёрами. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2013. — 110 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/44406> — Загл. с экрана.

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

- 1) Электронный каталог библиотеки МАУ с возможностью ознакомиться с печатным вариантом издания в читальных залах библиотеки – <http://ito.edu.ru/>
- 2) ЭБС «Издательство Лань» (Договор № 19/85 от 12.09.2018 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам произведений научного, учебного характера базы данных ЭБС «Лань». Исполнитель ООО «ЭБС Лань») – <https://e.lanbook.com/>
- 3) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Договор № 530-10/18 от 01.11.2018 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к базовой коллекции электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». Исполнитель ООО «Современные цифровые технологии») – <http://biblioclub.ru/>
- 4) ЭБС «IPRbooks» (Лицензионный договор № 4979/19 от 01.04.2019 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе «IPRbooks». Исполнитель ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа») –

**7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

**8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

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

представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

**10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности**

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

| Вид учебной нагрузки      | Распределение трудоемкости дисциплины по формам обучения |    |   |             |              |   |   |             |         |     |   |             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|----|---|-------------|--------------|---|---|-------------|---------|-----|---|-------------|
|                           | Очная                                                    |    |   |             | Очно-заочная |   |   |             | Заочная |     |   |             |
|                           | Семестр                                                  |    |   | Всего часов | Семестр      |   |   | Всего часов | Курс    |     |   | Всего часов |
|                           | 3                                                        |    |   |             |              |   |   |             | 2/1     | 2/2 |   |             |
| Лекции                    | 12                                                       | -  | - | 12          | -            | - | - | -           | 2       | 2   | - | 4           |
| Практические работы       | 12                                                       | -  | - | 12          | -            | - | - | -           | 4       | 2   | - | 6           |
| Лабораторные работы       | -                                                        | -  | - | -           | -            | - | - | -           | -       | -   | - | -           |
| Самостоятельная работа    | 84                                                       | -- | - | 84          | -            | - | - | -           | 30      | 64  | - | 94          |
| Контроль                  | -                                                        | -  | - | -           | -            | - | - | -           | -       | 4   | - | 4           |
| Всего часов по дисциплине | 108                                                      | -  | - | 108         | -            | - | - | -           | 36      | 72  | - | 108         |

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля**

|                     |       |   |   |     |   |   |   |   |   |    |   |   |
|---------------------|-------|---|---|-----|---|---|---|---|---|----|---|---|
| Экзамен             | -     | - | - | -   | - | - | - | - | - | -  | - | - |
| Зачет/зачет оценкой | с +/- | - | - | +/- | - | - | - | - | - | +/ | - | - |

|                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Курсовая работа (проект)              | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество расчетно-графических работ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество контрольных работ          | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Количество рефератов                  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество эссе                       | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

### Перечень лабораторных работ

| № п\п | Темы лабораторных работ | Кол-во часов | № темы по табл. 1 |
|-------|-------------------------|--------------|-------------------|
| 1     | 2                       | 3            | 4                 |
|       | Не предусмотрены        |              |                   |
|       | Итого:                  |              |                   |

### Перечень практических работ

| № п\п | Темы практических работ                    | Количество часов |              |         |
|-------|--------------------------------------------|------------------|--------------|---------|
|       |                                            | Очная            | Очно-заочная | Заочная |
| 1     | 2                                          | 3                | 4            | 5       |
| 1-2   | Психология саморазвития.                   | 4                |              | 1/-     |
| 3     | Личность в коллективе.                     | 2                |              | 1/-     |
| 4     | Работа с критикой и управление конфликтом. | 2                |              | 2/-     |
| 5-6   | Принципы эффективной командной работы.     | 4                |              | -/2     |
|       |                                            | 12               |              | 4/2     |

### Перечень примерных тем курсовой работы /проекта

| № п\п | Темы курсовой работы /проекта |
|-------|-------------------------------|
| 1     | 2                             |
| 1     |                               |
| 2     | Не предусмотрены              |
| 3     |                               |