

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 19.09.2025 15:19:02
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea649fdebb0cc541e4e95322d13

УП: 41.03.05
Международные
отношения 2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Васильева Е.Н.

25 сентября 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Стратегии личностно-профессионального развития

Закреплена за кафедрой:	"Психология труда и клиническая психология"
Направление подготовки:	41.03.05 Международные отношения
Направленность (профиль):	Международные отношения и дипломатия
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	2

Программу составил(и):

канд. психол. наук, доц., Становова Л.А

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Цель изучения дисциплины «Стратегии личностно-профессионального развития» заключается в формировании у обучающихся компетенций, необходимых для осознанного проектирования и реализации траектории личностного и профессионального роста

Задачи :

1. Развитие самосознания – помощь в понимании своих сильных и слабых сторон, ценностей, мотивации и потенциала.
2. Формирование навыков целеполагания – обучение постановке SMART-целей в карьере и личной жизни.
3. Освоение стратегий саморазвития – изучение методов планирования, тайм-менеджмента, управления ресурсами.
4. Адаптация к изменениям – развитие гибкости, стрессоустойчивости и способности к непрерывному обучению (lifelong learning).
5. Профессиональное становление – проектирование карьерной траектории, развитие soft и hard skills, востребованных на рынке труда.
6. Повышение конкурентоспособности – обучение самопрезентации, networking и личному брендингу

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Введение в специальность

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Ознакомительная практика

Профессиональная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	36

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-2.1: Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними

УК-2.3: Планирует реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм

УК-2.4: Выполняет задачи в зоне своей ответственности с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач

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

УК-6.4: Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Основы саморазвития и самопознания				
1.1	Введение в дисциплину. Понятие личностно-профессионального развития	Пр	2	2	
1.2	Самопознание: методы диагностики (тесты, рефлексия, SWOT-анализ)	Пр	2	2	
1.3	Ценности и мотивация: как они влияют на карьеру и жизнь	Пр	2	2	
	Раздел 2. Целеполагание и планирование				
2.1	Технологии постановки целей	Пр	2	2	
2.2	Стратегическое и тактическое планирование	Пр	2	2	
2.3	Тайм-менеджмент и управление личными ресурсами	Пр	2	2	
	Раздел 3. Развитие профессиональных компетенций				
3.1	Hard и Soft Skills: что важнее и как их развивать	Пр	2	2	
3.2	Эмоциональный интеллект в карьере	Пр	2	2	
3.3	Критическое мышление и креативность	Пр	2	2	
	Раздел 4. Карьерное проектирование				
4.1	Современный рынок труда: тренды и профессии будущего	Пр	2	2	
4.2	Построение карьерной стратегии (вертикальный и горизонтальный рост)	Пр	2	2	
4.3	Личный брендинг и самопрезентация (резюме, собеседования)	Пр	2	2	
	Раздел 5. Адаптация и стрессоустойчивость				
5.1	Управление стрессом и эмоциональное выгорание	Пр	2	2	

5.2	Гибкие навыки	Пр	2	2	
5.3	Конфликтология и коммуникации в профессиональной среде	Пр	2	2	
	Раздел 6. Подведение итогов и практическое применение				
6.1	Разработка индивидуального плана развития (ИПР)	Пр	2	2	
6.2	Презентация проектов личностно-профессионального роста	Пр	2	2	
6.3	Итоговая рефлексия. Обратная связь и рекомендации	Пр	2	2	
	Раздел 7. Самостоятельная работа				
7.1		Ср	2	36	

Список образовательных технологий

1	Проектная технология
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Зачет проводится в устной форме на основании следующих вопросов:

- 1) Профессионально-личностное развитие. Определение, варианты развития.
- 2) Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессионализацию личности.
- 3) Фазы жизненного пути профессионала по Е.А. Климову.
- 4) Какие существуют подструктуры индивидуальных качеств профессионала?
- 5) Мотивация трудовой деятельности.
- 6) Программа личностно-профессионального развития (что это, что в себя включает и т.д.)

Критерии оценивания результатов освоения дисциплины:

Оценка "зачтено" -- студент глубоко и всесторонне освоил материал; уверенно, логично, последовательно и грамотно демонстрирует знания, умения по их применению в практической деятельности; имеет собственную точку зрения, обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; делает выводы и обобщения; свободно владеет терминами и понятиями.

Оценка "не зачтено" -- студент не усвоил материал; допускает существенные ошибки и неточности при ответе; не способен применить имеющиеся знания в практической деятельности; не сформулировал свою точку зрения, не может аргументировать, не формулирует выводов и обобщений; не владеет системой терминов и понятий.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции "Способность самостоятельно выстраивать стратегии представления результатов своей

профессиональной деятельности, в том числе в публичном формате, на основе подбора соответствующих информационно-коммуникативных технологий и каналов распространения информации"

1) продемонстрировать готовность самостоятельно выстраивать стратегии представления результатов своей профессиональной деятельности, в том числе в публичном формате, на основе подбора соответствующих информационно-коммуникативных технологий и каналов распространения информации

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции "Способность разрабатывать и реализовывать организационно-управленческие решения по профилю деятельности":

1) продемонстрировать готовность разрабатывать и реализовывать организационно-управленческие решения по профилю деятельности

Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции "Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки":

1) продемонстрировать готовность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

2) написать эссе на тему "Мой профессиональный идеал"

3) составить свой план личностно-профессионального развития и представить его

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Согласно Положению о рейтинговой системе обучения студентов ТвГУ максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов. Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в экзаменационной ведомости и зачетной книжке выставляется оценка «зачтено». Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает зачет

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Митина, Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13403-2, URL: https://urait.ru/bcode/543390
Л.1.2	, Личностное развитие, Персиановский: Донской ГАУ, 2019, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/134361

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
---	--

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
2-210	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор
2-214	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор
2-215	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

От бакалавров требуется посещение семинарских занятий, обязательное участие в аттестационных испытаниях, выполнение заданий преподавателя. Работа на семинаре предполагает умение вести дискуссию, творческий подход к анализу текстов, способность четко формулировать мысли.