

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 13.07.2026 14:46:38

Уникальный программный ключ:

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 04.04.01 Химия

ОХ 2025.plx

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

Ворончихина Л.И.

28 мая 2026г.



Рабочая программа дисциплины

Стратегии личностного и профессионального развития

Закреплена за кафедрой:	"Социальная работа и педагогика"
Направление подготовки:	04.04.01 Химия
Направленность (профиль):	Органическая химия
Квалификация:	Магистр
Форма обучения:	очная
Семестр:	3

Программу составил(и):

канд. психол. наук, доц., Мороз Мария Владимировна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является создание организационно-педагогических условий для формирования у обучающихся системных знаний об основах профессионального и личностного развития и самосовершенствования, формирование универсальных компетенций, позволяющих актуализировать стратегию личностного и профессионального развития и самосовершенствования с учетом потребностей рынка труда и мегатрендов будущего.

Задачи :

1. Создание педагогических условий для осознания студентами своих профессиональных целей, необходимости личностно-профессионального развития.
2. Формирование знаний о механизмах развития, саморазвития.
3. Формирование универсальных компетенций, детерминирующих личностное и профессиональное развитие и самосовершенствование
4. Научить оценивать требования рынка труда с целью построения профессиональной карьеры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Освоение данной дисциплины предшествует практике производственной и преддипломной практике, обеспечивает возможность выбора профессиональной траектории.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
самостоятельная работа	93

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

УК-6.1: Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует

УК-6.2: Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки

УК-6.3: Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков

УК-6.4: Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Содержание				
1.1	Профессионально-личностное развитие: теоретико-методологические основы	Пр	3	6	
1.2	Профессионально-личностное развитие: теоретико-методологические основы	Ср	3	30	
1.3	Hardskills/ softskills –stratego= развитие конкурентоспособной личности	Пр	3	6	
1.4	Hardskills/ softskills –stratego= развитие конкурентоспособной личности	Ср	3	33	
1.5	Кризисы профессионально-личностного развития	Пр	3	3	
1.6	Кризисы профессионально-личностного развития	Ср	3	30	

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Игровые технологии
3	Технологии развития критического мышления
4	Проектная технология
5	Информационные (цифровые) технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Вопросы для самостоятельной работы

1. Современная концепция дифференциально-диагностического подхода (Е.А. Климова)
2. Психодинамический подход к профессиональному становлению личности (З.Фрейд, А.Адлер)
3. Типологический подход к проблеме профессионального развития личности. (Теория Дж. Голланда).
4. Сценарная теория выбора профессии (Э.Берна).
5. Возрастные особенности профессионального самоопределения.
6. Закономерности профессиональной адаптации.
7. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.

8. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
9. Индивидуальные образовательные траектории: исторический опыт.
10. Варианты саморазвития: риски и перспективы.
11. Современные подходы к проектированию программ профессионального самосовершенствования.

Задания для оценки уровня сформированности компетенций

Планируемый образовательный результат : УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания

Типовые контрольные задания для оценивания компетенций:

1. На основе результатов психодиагностики уровня развития эмпатии, уровня тревожности, стрессоустойчивости и др разработать дорожную карту «Повышение уровня EQ»
2. Используя технику «Колесо баланса» оценить ресурсы, обозначать приоритетные задачи развития

Критерии оценивания:

Высокий уровень - 5: студент правильно выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Средний уровень -4:

Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Минимальный уровень- 2 балла. При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Планируемый образовательный результат :УК-6.2 Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям

Типовые контрольные задания для оценивания компетенций:

1. На основе результатов психодиагностики профессионально-важных качеств химика смоделировать траекторию личностного роста.
2. Используя Методы планирования:

SMART; PRIMER проработать несколько жизненных целей; разработать профессиональную траекторию

Критерии оценивания:

Высокий уровень - 5: студент правильно выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Средний уровень -4:

Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Минимальный уровень- 2 балла. При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала

Планируемый образовательный результат: УК-6.3 Выстраивает гибкую

профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда

Типовые контрольные задания для оценивания компетенций:

1. Проанализировать контексты и вызовы профессиональной деятельности современного химика (нормативно-правовой; социально-экономический, технологический.
2. Форсайт регионального рынка труда, социальный заказ). К чему должны готовить в университете, учитывая обозначенные выше контексты. Составить модель «Химик будущего».

Критерии оценивания: Высокий уровень - 5: студент правильно выполнил задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Средний уровень -4:

Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Минимальный уровень- 2 балла. При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Профессиональное становление: основные понятия.
2. Основные подходы и авторы изучения проблемы профессионального становления личности.
3. Изменение личности в процессе профессионализации.
4. Стадии профессионального развития личности.
5. Ресурсность профессионального развития.
6. Теории профессионального развития. Концепция профессионального развития Д. Сьюпера, теория профессионального выбора.
7. Модель профессионального развития личности и модель адаптивного функционирования.
8. Профессиональное саморазвитие как процесс изменения компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивно-деятельностного, рефлексивного и результативного.
9. Понятие о психическом выгорании в процессе профессиональной деятельности. Синдром психического выгорания как следствие профессионального стресса.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинг-контроль не предусмотрен.

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Зеер, Сыманюк, Психология профессионального развития, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14387-4, URL: https://urait.ru/bcode/541417
Л.1.2	Мандель Б. Р., Психология стресса, Москва: ФЛИНТА, 2019, ISBN: 978-5-9765-2005-9, URL: https://e.lanbook.com/book/122652

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Кибанов, Ворожейкин, Захаров, Коновалова, Конфликтология, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-018746-4, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=429969
Л.2.2	Пикулева, Психология самопрезентации личности, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-006926-5, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=430796

Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	СПС "ГАРАНТ"
2	СПС "КонсультантПлюс"
3	ЭБС «ZNANIUM.COM»
4	ЭБС «ЮРАИТ»
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6	ЭБС IPRbooks
7	ЭБС «Лань»
8	ЭБС BOOK.ru
9	ЭБС ТвГУ
10	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
11	Репозиторий ТвГУ

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. Профессионально-личностное развитие

Профессиональное развитие. Становление профессионализма человека и проблемы профессионального развития личности. Понятие о профессионализме. Профессионализации - уровень индивида, уровень личности, уровень субъекта

деятельности и уровень индивидуальности.

Психологическая модель профессии. Стадии профессионального развития личности. Фазы развития профессионала по Е.А. Климову. Дифференциально-диагностический подход к профессиональному развитию личности (Е.А. Климов). Концепция Д. Сьюпера. Личностно-развивающий подход профессионального развития (Л.М. Митина). Единство личного и профессионального развития как взаимодополняющих процессов на разных этапах онтогенеза (Л.М. Митина). Модель профессионального развития личности и модель адаптивного функционирования. Развитие профессиональной Я-концепции. Самоопределение, самоопределение и самореализация личности. Профессиональная подготовка.

Вопросы для практического занятия (панельная дискуссия):

1. Контексты профессиональной деятельности современного химика (нормативно-правовой; социально-экономический, технологический)
2. Профессиональная подготовка химика. ФГОС ВО по направлению подготовки Химия (магистратура). Компетенции.
3. Профессиональные стандарты. Профессиограмма. Профессионально-важные качества.
4. «Химик будущего»: необходимые и достаточные компетенции. Социальный заказ региона. Требования рынка труда. Кого/как должны готовить вузы.
5. Мегатренды будущего.
6. Психические процессы, свойства и состояния в структуре личности профессионала. Метапрограмма.

Тема 2. Hard skills/soft skills – stratego= развитие конкурентоспособной личности
Интегральные характеристики конкурентоспособной личности. Направленность личности. Компетентность личности (психологическое содержание и условия развития). Виды профессиональной компетентности (Маркова А.К.).

Soft skills:

1. Умение работать в команде: коммуникативные навыки, управление конфликтами. Диагностика коммуникативных умений и навыков (КОС – 2). Практическое занятие – практикум с элементами тренинга коммуникативных умений и навыков.
3. Креативное мышление: креативность и ее диагностика (тест Торренса; батарея тестов «Творческое мышление» опросник креативности Джонсона и др); методы решения творческих задач. Практическое занятие –практикум с элементами тренинга креативности.
4. Планирование: индивидуальные траектории обучения. Построение карьеры. Методы планирования: SMART; PRIMER. На основе результатов психодиагностики профессионально-важных качеств химика смоделировать траекторию личностного роста. Используя Методы планирования: SMART; PRIMER проработать несколько жизненных целей; разработать профессиональную траекторию.

5. Личный бренд.

Примерные темы для подготовки проектов:

- Химик в субъектной позиции (на примере великих химиков)
- Химия головного мозга и депрессия: профилактика
- Химия счастья: руководство к действию и др.
- Правильное питание: биохимические основы;
- Химия жизни;
- Antiage: химический аспект;
- Биоэнергетика: миф или реальность;
- Гликация: вещества и их основное действие. Возможные способы решения проблемы и их профилактика.

Тема 3. Кризисы профессионально-личностного развития

Эмоциональный интеллект: самоконтроль, эмпатия, мотивация. Модели эмоционального интеллекта. Модель социального и эмоционального интеллекта. Синдром эмоционального выгорания. Стресс. Стрессогенность. Стресс-менеджмент. Саморегуляция.

Методики саморегуляции. Профилактика. Психологическая диагностика

1. Практическое занятие –практикум с элементами тренинга стрессоустойчивости
2. По результатам диагностики уровня эмпатии, уровня тревожности и др. подготовить дорожную карту повышения уровня EQ.