

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 08.07.2025 15:44:06
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 41.03.05
Международные
отношения 2022.plx

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

**УТВЕРЖДАЮ**
Руководитель ООП
Васильева Е.Н.

15 ИЮЛЯ 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Стратегии личностно-профессионального развития

| | |
|---------------------------|---|
| Закреплена за кафедрой: | Международных отношений |
| Направление подготовки: | 41.03.05 Международные отношения |
| Направленность (профиль): | Международные отношения и дипломатия |
| Квалификация: | Бакалавр |
| Форма обучения: | очная |
| Семестр: | 1 |

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 | 38 |

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 | 1 |

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 лично-профессионального развития | Пр | 1 | 2 | |
| 1.2 | Самопознание: методы диагностики (тесты, рефлексия, SWOT-анализ) | Пр | 1 | 2 | |
| 1.3 | Ценности и мотивация: как они влияют на карьеру и жизнь | Пр | 1 | 2 | |
| | Раздел 2. Целеполагание и планирование | | | | |
| 2.1 | Технологии постановки целей | Пр | 1 | 1 | |
| 2.2 | Стратегическое и тактическое планирование | Пр | 1 | 1 | |
| 2.3 | Тайм-менеджмент и управление личными ресурсами | Пр | 1 | 2 | |
| | Раздел 3. Развитие профессиональных компетенций | | | | |
| 3.1 | Hard и Soft Skills: что важнее и как их развивать | Пр | 1 | 2 | |
| 3.2 | Эмоциональный интеллект в карьере | Пр | 1 | 2 | |
| 3.3 | Критическое мышление и креативность | Пр | 1 | 2 | |
| | Раздел 4. Карьерное проектирование | | | | |
| 4.1 | Современный рынок труда: тренды и профессии будущего | Пр | 1 | 2 | |
| 4.2 | Построение карьерной стратегии (вертикальный и горизонтальный рост) | Пр | 1 | 2 | |
| 4.3 | Личный брендинг и самопрезентация (резюме, собеседования) | Пр | 1 | 2 | |
| | Раздел 5. Адаптация и стрессоустойчивость | | | | |
| 5.1 | Управление стрессом и эмоциональное выгорание | Пр | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|
| 5.2 | Гибкие навыки | Пр | 1 | 2 | |
| 5.3 | Конфликтология и коммуникации в профессиональной среде | Пр | 1 | 2 | |
| | Раздел 6. Подведение итогов и практическое применение | | | | |
| 6.1 | Разработка индивидуального плана развития (ИПР) | Пр | 1 | 2 | |
| 6.2 | Презентация проектов личностно-профессионального роста | Пр | 1 | 2 | |
| 6.3 | Итоговая рефлексия. Обратная связь и рекомендации | Пр | 1 | 2 | |
| | Раздел 7. Самостоятельная работа | | | | |
| 7.1 | | Ср | 1 | 38 | |

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.