

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 2024.05.27 10:08:50  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fca3ad1b675f68

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

руководитель ООП

 Никольский В.М.

27 мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
Стратегии личностного и профессионального развития

Направление подготовки  
04.04.01 Химия

Направленность (профиль)  
Аналитическая химия  
Органическая химия  
Физическая химия

Для студентов 2 курса очной формы обучения

Составитель: к.п.н., доцент Мороз М. В.

Тверь, 2023

# **I. Аннотация**

## **1. Цель и задачи дисциплины**

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.

Задачами освоения дисциплины являются:

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**

Дисциплина «Стратегии профессионального и личностного развития» входит в Часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1. «Дисциплины» учебного плана. Освоение данной дисциплины обеспечивает предшествует практике производственной и преддипломной практике, обеспечивает возможность выбора профессиональной траектории.

**3. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы, 108 академических часов;**  
**в том числе: контактная аудиторная работа:** практические занятия - **15** часов, в т. ч. практическая подготовка - **15** часов; **самостоятельная работа: 93** часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

|  |  |
|--|--|
| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
| <p>УК-6</p> <p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p> | <p>УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного</p> <p>УК-6.2 Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям</p> <p>УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда</p> |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:**

зачет – 3 семестр

**6. Язык преподавания:** русский.

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа – наименование разделов и тем                         | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |   |   | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) |
|---|--------------|--------------------------|---|---|---|
|   |              | Лекции                   | Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы ( <i>оставить нужное</i> ) | Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа) |   |
| Профессионально-личностное развитие: теоретико-методологические основы  | 36           |                          | 6   |   | 30  |
| Hardskills/ softskills –stratego= развитие конкурентоспособной личности | 39           |                          | 6   |   | 33  |

|  |     |  |    |  |    |
|--|-----|--|----|--|----|
| Кризисы профессионально-личностного развития | 33  |  | 3  |  | 30 |
| ИТОГО  | 108 |  | 15 |  | 93 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и                               | Вид занятия          | Образовательные технологии  |
|---|----------------------|---|
| Профессионально-личностное развитие: теоретико-методологические основы    | Практическое занятие | Дискуссионные технологии (панельная дискуссия)                                      |
| Hard skills/soft skills – stratego= развитие конкурентоспособной личности | Практическое занятие | Игровые технологии; проектные технологии, технологии развития критического мышления |
| Кризисы профессионально-личностного развития                              | Практическое занятие | Технологии развития критического мышления<br>Игровые технологии;                    |

### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

#### Задания для оценки уровня сформированности компетенций

| Планируемый образовательный результат  | Типовые контрольные задания для оценивания компетенций   | Критерии оценивания   |
|--|--|---|
| УК-6.1 Оценивает ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально использует для успешного выполнения порученного задания | 1. На основе результатов психодиагностики уровня развития эмпатии, уровня тревожности, стрессоустойчивости и др разработать дорожную карту «Повышение уровня EQ»<br>2. Используя технику «Колесо баланса» оценить ресурсы, обозначать приоритетные задачи развития | 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.<br><i>Средний уровень -4:</i><br>Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.<br><i>Минимальный уровень- 2 балла.</i> При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. |
| УК-6.2 Определяет  | 1. На основе   | Высокий уровень - 5: студент правильно  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям</p>  | <p>результатов психодиагностики профессионально-важных качеств химика смоделировать траекторию личностного роста.<br/>2. Используя Методы планирования: SMART; PRIMER проработать несколько жизненных целей; разработать профессиональную траекторию</p>  | <p>выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.<br/><i>Средний уровень -4:</i><br/>Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.<br/><i>Минимальный уровень- 2 балла.</i> При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала</p>  |
| <p>УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда</p> | <p>1. Проанализировать контексты и вызовы профессиональной деятельности современного химика (нормативно-правовой; социально-экономический, технологический).<br/>2. Форсайт регионального рынка труда, социальный заказ). К чему должны готовить в университете, учитывая обозначенные выше контексты. Составить модель «Химик будущего».</p> | <p>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.<br/><i>Средний уровень -4:</i><br/>Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.<br/><i>Минимальный уровень- 2 балла.</i> При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала</p> |

### 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.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития: учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477499>

2. Арон, И. С. Психология развития профессионала: учебное пособие / И. С. Арон; Поволжский государственный технологический университет. — Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2017. — 164 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

3. Голубева, Е. В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. — Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. — 89 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624>

#### б) Дополнительная литература

1. Архангельский Г.А. Формула времени. Тайм-менеджмент на Outlook 2007 — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2006 — 224 с.

2. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. Сибирский психологический журнал. 2016 - № 62 С. 18—37.

3. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011 № 2(16). URL: <http://psystudy.ru>

4. Маркова А. К. Психология профессионализма. - М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. - 312 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bookfi.net/book/526969>

5. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. «МПСИ», 2002. — 400 с.

6. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М.: ФЛИНТА, 2014. - 252 с.

7. Низовских, Н. А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование личностного саморазвития / Н. А. Низовских. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. — 405 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2749289>

8. Оганесян Т.Н. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М.: ФЛИНТА, 2013. – 134 с. -
9. Шляпникова, О. А. Профессиональное развитие личности: учебное пособие / О. А. Шляпникова. – Ярославль: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2012 – 132 с.
10. Харитоновна Е.В. Психология социально-профессиональной востребованности личности [Электронный ресурс]/ Харитоновна Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.:Институт психологии РАН, 2014.— 416 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32147>
11. Кибанов А.Я. Конфликтология: Учебник / Кибанов А.Я., Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К.; Под ред. Кибанов А.Я., - 2-е изд., перераб. и доп. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 301с.
12. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: Монография / О.А. Пикулева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 320 с.:

## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

1. IBM SPSS Amos 19 – Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012
2. MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
3. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
4. Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
5. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Reader XI
2. Any Video Converter 5.9.0
3. Deductor Academic
4. G\*Power 3.1.9.2
5. Google Chrome
6. R for Windows 3.2.5
7. RStudio
8. SMART Notebook
9. WinDjView 2.0.2
10. Google Chrome

## 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;  
Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

## **VI. 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.

#### **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.

### **VIII. Материально-техническое обеспечение**

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|------------------------------|---|
| 1.    |   |                              |   |
| 2.    |   |                              |   |