

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 31.03.2025 17:31:20  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Проректор по  
образовательной деятельности  
и молодежной политике  
Семитова Н.Е.  
12 сентября 2024 г.



Рабочая программа факультативной дисциплины (с аннотацией)  
**«Инновационные практики развития профессиональной карьеры»**

для обучающихся всех уровней образования и направлений подготовки

Составители:

Начальник Управления развития карьеры и универсальных компетенций

Арсеньева Т.Н.

Психолог Сырвая Г.А.

Тверь, 2024

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины является формирование универсальных навыков построения карьерного развития.

**Задачами** освоения дисциплины являются:

- Формирование представлений студентов о своём пути карьерного развития в вузе, добровольчестве/волонтерстве, рейтинговой системе обучения, особенностях бакалавриата, магистратуры и специалитета.
- Обозначении роли карьерного планирования и добровольческой деятельности в личностном и профессиональном развитии.
- Формирование следующих компетенций:
  - способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
  - способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации;
  - способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина предназначена для первокурсников, является факультативной и предполагает актуализацию знаний о будущей профессии, полученных в вузе в ходе изучения дисциплины «Введение в профессию», а также умений, приобретенных в ходе освоения общеобразовательных программ в школе.

**3. Объем дисциплины:** 2 зачетных единицы, 72 академических часа, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:**

1) для обучающихся по ФГОС ВО: лекции – 8 часов, практические занятия – 12 часов;

2) для обучающихся по ФГОС ВО 3++: практические занятия – 20 часов.

**самостоятельная работа:**

1) для обучающихся по ФГОС ВО: 52 часов;

2) для обучающихся по ФГОС ВО 3++: 52 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде                                                           | <p>УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</p> <p>УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников;</p> <p>УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого;</p> <p>УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели;</p> <p>УК-3.5. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат.</p> |
| УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации                       | <p>УК-4.1. Выбирает стиль общения на русском языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия;</p> <p>УК-4.2. Ведет деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем;</p> <p>УК-4.5. Публично выступает на русском языке, строит свое выступление с учетом аудитории и цели общения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <p>УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>УК 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста</p> <p>УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

**6. Язык преподавания русский.**

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

**1. для обучающихся по ФГОС ВО**

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                                                             | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                     | Самостоятельная работа (час.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                             |              | Лекции                   | Практические (лабораторные) занятия |                               |
| 1. Тренинг командного взаимодействия                                                                                        | 7            | -                        | 4                                   | 3                             |
| 1.1. Навыки эффективного знакомства и самопрезентации.                                                                      | 2            | -                        | 1                                   | 1                             |
| 1.2. Понятие «команда». Особенности работы в команде.                                                                       | 3            | -                        | 2                                   | 1                             |
| 1.3. Творческий подход в решении задач. Понятие «Рефлексия». Важность обратной связи в совместной работе.                   | 2            | -                        | 1                                   | 1                             |
| 2. Особенности обучения и взаимодействия в классическом университете.                                                       | 17           | 4                        | -                                   | 13                            |
| 2.1. Компетентностный подход в современном вузе.                                                                            | 8            | 2                        | -                                   | 6                             |
| 2.2. Самостоятельная работа студента как основная форма личностного саморазвития и профессионального самосовершенствования. | 9            | 2                        | -                                   | 7                             |

|                                                                                                  |           |          |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 3. Общественная жизнь.                                                                           | 13        | 2        | 2         | 9         |
| 3.1. Направления студенческой общественной жизни как инструмент адаптации к обучению в вузе.     | 6         | 2        | -         | 4         |
| 3.2. Добровольчество и его роль в развитии профессиональной карьеры.                             | 7         | -        | 2         | 5         |
| 4. Мотивационный тренинг «Первые карьерные шаги»                                                 | 12        | -        | 2         | 10        |
| 4.1. Понятие «профессиональная карьера» и актуальность её планирования с первого курса обучения. | 4         | -        | 1         | 3         |
| 4.2. Современная ситуация на рынке труда. Наиболее востребованные специальности и компетенции.   | 4         | -        | -         | 4         |
| 4.3. Место целей жизни в планировании карьеры. Типы и стадии развития профессиональной карьеры.  | 4         | -        | 1         | 3         |
| 5. Методы и технологии планирования карьеры. Составление карьерного плана и карьерное портфолио. | 21        | 2        | 2         | 17        |
| Зачетное занятие                                                                                 | 2         | -        | 2         | -         |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                     | <b>72</b> | <b>8</b> | <b>12</b> | <b>52</b> |

## 2. для обучающихся по ФГОС ВО 3++

| Учебная программа – наименование разделов и тем                                                           | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                     | Самостоятельная работа (час.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                           |              | Лекции                   | Практические (лабораторные) занятия |                               |
| 1. Тренинг командного взаимодействия                                                                      | 4            | -                        | 4                                   | -                             |
| 1.1. Навыки эффективного знакомства и самопрезентации.                                                    | 1            | -                        | 1                                   | -                             |
| 1.2. Понятие «команда». Особенности работы в команде.                                                     | 2            | -                        | 2                                   | -                             |
| 1.3. Творческий подход в решении задач. Понятие «Рефлексия». Важность обратной связи в совместной работе. | 1            | -                        | 1                                   | -                             |

|                                                                                                                             |           |          |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 2. Особенности обучения и взаимодействия в классическом университете.                                                       | 16        | -        | 4         | 12        |
| 2.1. Компетентностный подход в современном вузе.                                                                            | 8         | -        | 2         | 6         |
| 2.2. Самостоятельная работа студента как основная форма личностного саморазвития и профессионального самосовершенствования. | 8         | -        | 2         | 6         |
| 3. Общественная жизнь.                                                                                                      | 14        | -        | 4         | 10        |
| 3.1. Направления студенческой общественной жизни как инструмент адаптации к обучению в вузе.                                | 7         | -        | 2         | 5         |
| 3.2. Добровольчество и его роль в развитии профессиональной карьеры.                                                        | 7         | -        | 2         | 5         |
| 4. Мотивационный тренинг «Первые карьерные шаги»                                                                            | 18        | -        | 4         | 14        |
| 4.1. Понятие «профессиональная карьера» и актуальность её планирования с первого курса обучения.                            | 5         | -        | 1         | 4         |
| 4.2. Современная ситуация на рынке труда. Наиболее востребованные специальности и компетенции.                              | 6         | -        | 1         | 5         |
| 4.3. Место целей жизни в планировании карьеры. Типы и стадии развития профессиональной карьеры.                             | 7         | -        | 2         | 5         |
| 5. Методы и технологии планирования карьеры. Составление карьерного плана и карьерное портфолио.                            | 18        | -        | 2         | 16        |
| Зачетное занятие                                                                                                            | 2         | -        | 2         | -         |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                | <b>72</b> | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>52</b> |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем | Вид занятия | Образовательные<br>технологии |
|----------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1. Тренинг командного взаимодействия               |             |                               |

|                                                                                                                             |                                                      |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.1. Навыки эффективного знакомства и само-презентации.                                                                     | Практическое занятие, самостоятельная работа         | Тренинг                                          |
| 1.2. Понятие «команда». Особенности работы в команде.                                                                       | Практическое занятие, самостоятельная работа         | Тренинг                                          |
| 1.3. Творческий подход в решении задач. Понятие «Рефлексия». Важность обратной связи в совместной работе.                   | Практическое занятие, самостоятельная работа         | Тренинг                                          |
| 2. Особенности обучения и взаимодействия в классическом университете.                                                       |                                                      |                                                  |
| 2.1. Компетентностный подход в современном вузе.                                                                            | Лекция, самостоятельная работа, практическое занятие | Лекция-беседа, Тестирование, Тренинг             |
| 2.2. Самостоятельная работа студента как основная форма личностного саморазвития и профессионального самосовершенствования. | Лекция, самостоятельная работа, практическое занятие | Лекция-беседа, Тренинг                           |
| 3. Общественная жизнь.                                                                                                      |                                                      |                                                  |
| 3.1. Направления студенческой общественной жизни как инструмент адаптации к обучению в вузе.                                | Лекция, самостоятельная работа, практическое занятие | Лекция-беседа, Тренинг                           |
| 3.2. Добровольчество и его роль в развитии профессиональной карьеры.                                                        | Лекция, самостоятельная работа, практическое занятие | Лекция-беседа, Тренинг                           |
| 4. Мотивационный тренинг «Первые карьерные шаги»                                                                            |                                                      |                                                  |
| 4.1. Понятие «профессиональная карьера» и актуальность её планирования с первого курса обучения.                            | Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа | Тренинг, Лекция-беседа                           |
| 4.2. Современная ситуация на рынке труда. Наиболее востребованные специальности и компетенции.                              | Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа | Лекция-беседа, Тренинг                           |
| 4.3. Место целей жизни в планировании карьеры. Типы и стадии развития профессиональной карьеры.                             | Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа | Лекция-беседа, Тренинг, Карьерное планирование   |
| 5. Методы и технологии планирования карьеры. Составление карьерного плана и карьерное портфолио.                            | Лекция, практическое занятие, самостоятельная работа | Лекция-беседа, Карьерное планирование, Портфолио |

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

**1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде**

| Индикаторы достижения универсальных компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</p> <p>УК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников;</p> <p>Б-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого;</p> <p>УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели;</p> <p>УК-3.5. Соблюдает</p> | <p>Студенты разделяются на 3-5 подгрупп (в зависимости от количества). Каждой подгруппе даётся творческое задание, в ходе выполнения которого необходимо выработать общее решение.</p> <p><i>Пример творческого задания:</i></p> <p>Необходимо презентовать учебную группу, подготовив совместное выступление, в котором каждый студент будет обязательно задействован.</p> | <p>3 балла – студент доброжелательно взаимодействовал с участниками подгруппы, предлагал свои идеи и принимал идеи других, не допускал пустых споров, был нацелен на успешное совместное выполнение задания.</p> <p>2 балла - студент доброжелательно взаимодействовал с участниками подгруппы, не предлагал свои идеи, был нацелен на успешное совместное выполнение задания.</p> <p>1 балл – студент не доброжелательно взаимодействовал с участниками подгруппы, не предлагал свои идеи, спорил.</p> <p>0 баллов – студент отказался участвовать в выполнении задания, формально молча находился рядом с подгруппой, но занимался своими делами, не связанными с учёбой.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>«Мини-квест для студентов»</p> <p>В кабинете необходимо спрятать различного рода задания, связанные с работой в коллективе. Учебную группу студентов преподаватель делит на 3-5 команд (зависит от количества человек). Далее командам необходимо найти и совместно выполнить предложенные задания.</p>                                                                  | <p>3 балла – одnogруппники быстро нашли все задания, не конфликтовали и выполнили задания в соответствии с рекомендациями по работе в коллективе, полученными на предыдущем занятии;</p> <p>1-2 балла – студенты затратили больше времени на поиск и выполнение заданий, так как спорили;</p> <p>0 баллов – студенты из-за разногласий не смогли выполнить задание.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат. | <p>Упражнение «Оценка и самооценка»</p> <p>В ходе упражнения студентам предлагается выполнить одно и то же задание за ограниченный промежуток времени. После этого им предлагается оценить свой результат и результат одноклассника.</p>                                                                                                                                                                | <p>3 балла – студент выполнил задание, точно оценил результаты деятельности, привёл рекомендации по их улучшению.</p> <p>2 балла – студент выполнил задание, точно оценил результаты деятельности, но не привёл рекомендации по их улучшению.</p> <p>1 балл – студент выполнил задание, но не смог точно оценить результаты своей и чужой деятельности.</p> <p>0 баллов – студент оказался выполнять задание и оценивать результаты своей и чужой деятельности.</p> |
|                                                                                            | <p>Задание «Вавилонская башня».</p> <p>Цель: обучение взаимодействию в команде, приобретение навыков невербального общения. Все одноклассники делятся на три команды. Каждый получает задание на листочке, который никому не показывает. Задача нарисовать картинку домик отдельными элементами. Например, один должен нарисовать контур, другой – окна башни, третий – флаг, четвертый раскрасить.</p> | <p>3 балла - у всех команд получилась логическая картинка за отведенный промежуток времени;</p> <p>2 балла - команды справились с заданием, но затратили больше времени;</p> <p>1 балл – команды частично справились с заданием и уложились в отведенное время;</p> <p>0 баллов – команды не справились с заданием.</p>                                                                                                                                             |

**2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации**

| Индикаторы достижения универсальных компетенций                         | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-4.1. Выбирает стиль общения на русском языке в зависимости от цели и | Подготовка рассказа о себе и выступление перед одноклассниками               | 3 балла – рассказ заранее подготовлен, выступление студента включает примеры, логично и последовательно; |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия;</p> <p>УК-4.5. Публично выступает на русском языке, строит свое выступление с учетом аудитории и цели общения</p>                                                                                                                                                  | <p>Упражнение<br/>«Самопрезентация»</p> <p>Ведущий предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– удивление,</li> <li>– интерес,</li> <li>– радость.</li> </ul> <p>Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление — интерес — радость».</p> | <p>2 балла – рассказ заранее подготовлен, но выступление студента характеризуется несвязностью;</p> <p>1 балл – рассказ заранее не подготовлен, но выступление студента ограничивается общими словами, нелогичностью и несвязностью;</p> <p>0 баллов – рассказ не подготовлен и/или студент отказался от выступления.</p> <p>3 балла – выступление студента включает конкретные примеры, логично и последовательно;</p> <p>2 балла – выступление студента включает конкретные примеры, но характеризуется несвязностью;</p> <p>1 балл – выступление студента ограничивается общими словами, нелогичностью и несвязностью;</p> <p>0 баллов – студент отказался от выступления.</p> |
| <p>УК-4.1. Выбирает стиль общения на русском языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия;</p> <p>УК-4.2. Ведет деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем;</p> <p>УК-4.5. Публично выступает на русском языке, строит</p> | <p>Подготовка рассказа об однокласснике после беседы с ним.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>3 балла – рассказ заранее подготовлен, выступление студента включает примеры, логично и последовательно, при этом собеседник подтверждает, что сказанное о нём соответствует действительности;</p> <p>2 балла – рассказ заранее подготовлен, выступление характеризуется незначительными неточностями, которые поправляет собеседник;</p> <p>1 балл – рассказ заранее подготовлен, выступление студента ограничивается общими словами, нелогичностью и несвязностью; при этом выступающий постоянно просит собеседника подсказать ему, а тот периодически его поправляет;</p> <p>0 баллов – рассказ не подготовлен и/или студент отказался от выступления.</p>                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| свое выступление с учетом аудитории и цели общения                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | ления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>УК-4.1. Выбирает стиль общения на русском языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия;</p> <p>УК-4.5. Публично выступает на русском языке, строит свое выступление с учетом аудитории и цели общения</p> | <p>Деловая игра «Башня»</p> <p>Учебная группа разделяется на 2 команды, каждой из которых даётся задание на время построить башню из подручных материалов (картон, скотч, газета), которая бы была выше таковой у соперников и при этом не падала.</p> | <p>10 баллов – активное участие в командной работе, применение знаний, полученных в ходе теоретических занятий;</p> <p>8-9 баллов – менее активное участие в командной работе; редкие, но существенные высказывания, применение знаний, полученных в ходе теоретических занятий;</p> <p>5-7 баллов – активное, но деструктивное участие, создание конфликтных ситуаций, игнорирование знаний, полученных в ходе лекций или временное «выпадение» из командной работы;</p> <p>2-4 балла – деструктивное участие, включение в командную работу для создания конфликтных ситуаций или критики идей участников команды;</p> <p>1 балл – абсолютное «выпадение» из команды, молчание на протяжении всей работы, постоянное отвлечение на другие предметы.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Тест «Деловое общение (принципы, жанры, речевой этикет)»</p> <p>Предлагается 10 вопросов с вариантами ответов</p>                                                                                                                                   | <p>5 баллов - ответы на все 10 вопросов верны;</p> <p>4 балла – есть частично верные ответы или допущена 1 ошибка;</p> <p>3 балла – ответы на 2 вопроса неверны;</p> <p>2 балла - ответы на 3 вопроса неверны;</p> <p>1 балл – неверны ответы на 4 вопроса;</p> <p>0 баллов – неверны ответы на 5 и более вопросов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Деловая игра «Как решить свои проблемы».</p> <p>Группе предлагается решить совместно предложенные преподавателем проблемы</p>                                                                                                                       | <p>3 балла – пути решения проблемы делового общения найдены в рамках заданного времени и все участники активно взаимодействуют друг с другом;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>делового общения, обсудив пути их решения. Студенты делятся на команды по 3-5 человек. Каждая команда берёт себе для решения одну проблему. Командам дается время 3-5 минут на то, чтобы обсудить вместе с одноклассниками пути её решения. Когда время закончилось, по одному человеку от команды озвучивают пути решения этой проблемы, остальные могут добавлять свои рекомендации.</p> | <p>2 балла – участники потратили на поиск решения проблемы больше времени, но активно взаимодействовали друг с другом;<br/>1 балл – команды не уложились в заданный промежуток времени, не все одноклассники были вовлечены в общение, и проблема не была решена;<br/>0 баллов – одноклассники не взаимодействовали друг с другом, проблема делового общения не была решена.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

| <b>Индикаторы достижения универсальных компетенций</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>                                                                                                                                          | <b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</p> <p>УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного</p> | <p>Проведение семинара по теме «Планирование времени». Студенты, выбрав из предложенного тренером списка способов планирования времени, должны представить его вниманию слушателей и ответить на вопросы одноклассников.</p> | <p>3 балла – выступление заинтересовало большинство слушателей; выступающий чётко сформулировал ключевые идеи, ответил на все вопросы одноклассников и преподавателя;<br/>2 балла – выступление заинтересовало большинство слушателей; при этом ключевые идеи чётко не были сформулированы; выступающий ответил не на все вопросы одноклассников и преподавателя;<br/>1 балл – выступление мало заинтересовало слушателей; выступающий не сформулировал ключевые идеи, не ответил на многие вопросы одноклассников и преподавателя.<br/>0 баллов – не выступил.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполнения тестов «Якоря карьеры», «Методика опре-                                                                                                                                                                           | 3 балла – все тесты выполнены, результаты занесены в сводную табли-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>профессионального роста</p> <p>УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>деления самооэффективности»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>цу Тетради карьерного роста, намечены пути решения обнаруженных трудностей в планировании.</p> <p>2 балла - все тесты выполнены, результаты занесены в сводную таблицу Тетради карьерного роста, но не намечены пути решения обнаруженных трудностей в планировании.</p> <p>1 балл – не все тесты выполнены, результаты не занесены в сводную таблицу Тетради карьерного роста, не намечены пути решения обнаруженных трудностей в планировании.</p> <p>0 баллов – тесты не выполнены.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;</p> <p>УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста</p> <p>УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p> | <p>Написание плана карьерного развития на 4 года (для бакалавриата) и 5 лет (для специалитета) на основе индивидуальной траектории развития</p> <p>Образец плана карьерного развития приведён в книге: Инновационные практики профессионального развития студентов классического университета: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.В. Семикина, Т.Н. Арсеньевой – Тверь, 2010.</p> | <p>Оценка варьируется в зависимости от того, насколько конкретно описан каждый из пунктов:</p> <p>7-10 баллов – план карьерного развития написан подробно, цель обозначена чётко, приведены конкретные задачи и способы решения, сформулированы адекватные способы преодоления трудностей;</p> <p>4-6 баллов – план карьерного развития написан подробно, однако цель обозначена нечётко или не все задачи и способы решения отличаются конкретностью, способы преодоления трудностей не сформулированы;</p> <p>1-3 балла – план карьерного развития написан кратко, цель обозначена абстрактно, большая часть задач и способов решения не соответствуют цели, способы преодоления трудностей не обозначены;</p> <p>0 баллов – план карьерного развития не написан или включает в себя только абстрактные названия этапов без целей, задач и способов преодоления трудностей.</p> |
| <p>УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профес-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Выполнение упражнения «Карта желаний»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Оценка варьируется в зависимости от того, насколько конкретно описан каждый из пунктов:</p> <p>7-10 баллов – карта нарисована акку-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сионального роста                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       | <p>ратно, пиктограммы подписаны, цели обозначены чётко;</p> <p>4-6 баллов – карта нарисована аккуратно, пиктограммы подписаны, цели не обозначены;</p> <p>1-3 балла – карта нарисована небрежно, не все пиктограммы подписаны, цели не обозначены;</p> <p>0 баллов – карта не нарисована.</p>                                                                                                                                                                                 |
| <p>УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p> | <p>- Выполнение теста из 3 закрытых и 2 открытых вопросов на знание основных способов адаптации к условиям обучения в вузе.</p>                                       | <p>5 баллов – на все работы вопросы даны верные ответы (в том числе на 2 открытых вопроса даны развёрнутые логичные ответы);</p> <p>4 балла – на 1 вопрос дан неправильный ответ;</p> <p>3 балла – на 2 вопроса даны неправильные ответы или ответы на открытые вопросы не развёрнуты и нелогичны;</p> <p>2 балла – на 3 вопроса даны неправильные ответы;</p> <p>1 балл – на 4 вопроса даны неправильные ответы;</p> <p>0 балл – на 5 вопросов даны неправильные ответы.</p> |
|                                                                                                                                                                                                               | <p>Предлагается тестирование на знание структурных подразделений университета, которые занимаются научной, воспитательной внеучебной деятельностью со студентами.</p> | <p>5 баллов – ответы на все 10 вопросов верны;</p> <p>4 балла – есть частично верные ответы или допущена 1 ошибка;</p> <p>3 балла – ответы на 2 вопроса неверны;</p> <p>2 балла – ответы на 3 вопроса неверны;</p> <p>1 балл – неверны ответы на 4 вопроса;</p> <p>0 баллов – неверны ответы на 5 и более вопросов.</p>                                                                                                                                                       |

#### 4. Задания для промежуточной аттестации (на зачёте)

- презентация плана карьерного развития на основе индивидуальной траектории развития, который студенты должны написать за период обучения по дисциплине;
- вопросы, на которые студентам необходимо ответить устно.

**Образец плана карьерного развития** приведён в книге, которую можно найти в Научной библиотеке ТвГУ:

Инновационные практики профессионального развития студентов классического университета: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.В. Семикина, Т.Н. Арсеньевой – Тверь, 2010.

**Оценка плана карьерного развития** варьируется в зависимости от того, насколько конкретно описан каждый из пунктов:

7-10 баллов – план карьерного развития написан подробно, цель обозначена чётко, приведены конкретные задачи и способы решения, сформулированы адекватные способы преодоления трудностей;

4-6 баллов – план карьерного развития написан подробно, однако цель обозначена нечётко или не все задачи и способы решения отличаются конкретностью, способы преодоления трудностей не сформулированы;

1-3 балла – план карьерного развития написан кратко, цель обозначена абстрактно, большая часть задач и способов решения не соответствуют цели, способы преодоления трудностей не обозначены;

0 баллов – план карьерного развития не написан или включает в себя только абстрактные названия этапов без целей, задач и способов преодоления трудностей.

### ***Вопросы к зачёту по дисциплине***

1. Способы эффективного знакомства и самопрезентации.
2. Понятие «команда». Особенности работы в команде.
3. Творческий подход в решении задач.
4. Понятие «Рефлексия». Важность обратной связи в совместной работе.
5. Компетентностный подход в современном вузе.
6. Организация учебного процесса в вузе.
7. Достоинства и недостатки бакалавриата, магистратуры и специалитета.

8. Самостоятельная работа студента как основная форма личностного саморазвития и профессионального самосовершенствования.
9. Способы планирования времени студентов.
10. Особенности адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в вузе.
11. Направления студенческой жизни и адаптация к ним.
12. Добровольчество и его роль в развитии профессиональной карьеры.
13. Понятие «профессиональная карьера» и актуальность её планирования с первого курса обучения.
14. Классификации типов карьеры.
15. Методы и технологии планирования карьеры.
16. Современная ситуация на рынке труда. Наиболее востребованные специальности и компетенции.

#### ***Критерии оценки ответов на вопросы зачёта***

- 10 баллов – ответ студента полностью и логично раскрывает обозначенную в нём тему;
- 5-9 баллов – ответ студента полный, но есть небольшие неточности;
- 1-4 баллов – студент допустил грубые ошибки в ответе или дал ответ на вопрос не полностью;
- 0 баллов – студент не дал ответа на вопрос.

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

##### **1) Рекомендуемая литература**

###### **а) Основная литература**

1. Инновационные практики профессионального развития студентов классического университета: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.В. Семикина, Т.Н. Арсеньевой – Тверь, 2010.

2. Основы учебно-профессиональной деятельности студентов классического университета. Учебно-методическое пособие. – Тверь, 2004.

###### **б) Дополнительная литература**

1. Личная эффективность: Учебное пособие / Шалунова М. - М.:Альпина Пабли., 2016. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/914158>
2. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Кови С., - 9-е изд. - М.: Альпина Пабли., 2016. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/923768>
3. Павловская, И. А. Планирование карьеры: курс лекций / И. А. Павловская. — Владикавказ: Владикавказский институт управления, 2010. — 142 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57834.html>.
4. Психологические основы учебной работы преподавателя классического университета: Вып.1. Психологические особенности работы преподавателя со студентами-первокурсниками: Практическое пособие. – Тверь: «Золотая буква», 2005.

#### 2) Программное обеспечение

Google Chrome – бесплатное ПО.

Яндекс Браузер – бесплатное ПО.

Kaspersky Endpoint Security 10 – УПД № ПК 657 от 29.12.2023.

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE – бесплатное ПО.

ОС Linux Ubuntu – бесплатное ПО.

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

ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

ЭБС IPR SMART <https://www.iprookshop.ru/>

ЭБС ТвГУ: <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

Репозиторий ТвГУ: <http://eprints.tversu.ru>

#### 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. АИС «Молодёжь России»: <https://myrosmol.ru/>

2. Блог / FutureToday — вакансии, работа для студентов: <http://fut.ru/blog/>

3. Все о технологии трудоустройства / Портал PHYSCAREER.RU:  
<https://www.physcareer.ru/trud/>
4. ЕИС «Добровольцы России»: добровольцыроссии.рф
5. Журнал iGraduate: <http://www.iggraduate.ru/>
6. Профкарьера.Ру: <http://www.profcareer.ru>
7. Центр содействия трудоустройству молодёжи при ТвГУ:  
<http://cstm.tversu.ru/>
8. ЦТР «Гуманитарные технологии». Профориентация: кем стать?  
<http://www.proforientator.ru>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические материалы, необходимые для выполнения заданий, указаны в следующей книге, которую можно найти в Научной библиотеке ТвГУ:

1. Инновационные практики профессионального развития студентов классического университета: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.В. Семикина, Т.Н. Арсеньевой – Тверь, 2010.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Учебная аудитория (с классной доской и мелом, партами и стульями по количеству учащихся), актовый зал, канцелярские принадлежности.

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

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