

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 10.04.2025 09:41:45
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Направление подготовки
41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль)
«Европейские исследования»

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: к. филол. н., доцент Е.Н. Федоренко

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование профессиональной компетентности в области личностного и профессионального саморазвития и самообразования, а также содействие непрерывному росту профессионализма личности, реализации ее индивидуального потенциала и потребностей в профессиональном самоопределении.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Формирование представлений о фундаментальном, прикладном и междисциплинарном характере процессов профессионально-личностного саморазвития.
2. Определение понятий и целей профессионального и личностного развития, выделение видов профессионального развития, саморазвития и самосовершенствования.
3. Овладение умениями анализировать собственную профессиональную деятельность с целью личностного и профессионального совершенствования, средствами и способами самопознания, самоопределения, самореализации.
4. Формирование у студентов потребности, умений и начального опыта профессионального и личностного саморазвития, а также мотивации непрерывного самосовершенствования.
5. Расширение и систематизация знаний студентов о профессиональном и личностном саморазвитии, мотивирование студентов к получению новых знаний и дальнейшему самосовершенствованию в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Стратегии личностного и профессионального развития» входит в обязательную часть ООП по ФГОС ВО 2017 г. и предусмотрена для изучения на 1 курсе. Данный учебный курс является

самостоятельной учебной дисциплиной, содержательно связанной с дисциплинами учебного плана «Основы научных исследований в профессиональной сфере», «Управление проектами и командная работа», «Информационно-аналитическая работа» и «Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности». Изучение курса предполагает дальнейшее использование полученных знаний и умений при изучении данных дисциплин.

3. Объем дисциплины: 5 зачетных единиц, 180 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 34 часа;

самостоятельная работа: 146 часов, в том числе контроль 27 часов.

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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
	УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
	УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения: экзамен, 1 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.)					Самосто- ятельная работа, в том числе контроль (час.)
		Лекции		Практические занятия		Контроль самостоя- тельной работы (в том числе курсовая работа)	
		всего	в т.ч. прак- тичес- кая подго- товка	всего	в т.ч. прак- тичес- кая подго- товка		
Тема 1. Научно- практические подходы к планирование времени		0	0	2	0	0	8
Тема 2. Аксиологические проблемы персонального планирования		0	0	2	0	0	8
Тема 3. Современные практики планирования учебного времени		0	0	2	0	0	8
Тема 4. Инструменты повседневного планирования. Тайм- менеджмент		0	0	2	0	0	8
Тема 5. Подходы к определению и содержанию концепции непрерывного образования		0	0	2	0	0	8
Тема 6. Формирование навыков: hard skills и soft skills		0	0	2	0	0	8
Тема 7. Получение знаний как «мягкий» навык		0	0	2	0	0	8
Тема 8. Электронные образовательные ресурсы		0	0	2	0	0	8

Тема 9. Единство личностного и профессионального развития		0	0	2	0	0	8
Тема 10. Мотивация и развитие. Потребность в личностном и профессиональном развитии		0	0	2	0	0	8
Тема 11. Развитие и его соотношение с понятиями группы «само-»		0	0	2	0	0	8
Тема 12. Личностные механизмы и ресурсы развития профессионала		0	0	2	0	0	8
Тема 13. Траектория личностного и профессионального развития в рамках академической среды		0	0	2	0	0	8
Тема 14. Адаптация индивида в новом коллективе		0	0	2	0	0	8
Тема 15. Профессиональная карьера личности		0	0	2	0	0	8
Тема 16. Проектирование профессионального будущего		0	0	2	0	0	8
Подготовка к экзамену		0	0	2	0	0	18
ИТОГО	180	0	0	34	0	0	146

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Научно-практические подходы к планированию времени	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные и дистанционные образовательные технологии с применением методов:

		активное слушание.
Тема 2. Аксиологические проблемы персонального планирования	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; методы группового решения творческих задач (мозговой штурм).
Тема 3. Современные практики планирования учебного времени	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 4. Инструменты повседневного планирования. Тайм-менеджмент	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; методы группового решения творческих задач (мозговой штурм).
Тема 5. Подходы к определению и содержанию концепции непрерывного образования	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; методы группового решения творческих задач (мозговой штурм).
Тема 6. Формирование навыков: hard skills и soft skills	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»),

		дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 7. Получение знаний как «мягкий» навык	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 8. Электронные образовательные ресурсы	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; методы группового решения творческих задач (мозговой штурм).
Тема 9. Единство личностного и профессионального развития	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 10. Мотивация и развитие. Потребность в личностном и профессиональном развитии	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 11. Развитие и его соотношение с понятиями	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов –

группы «само-»		осмысление – рефлексия)), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 12. Личностные механизмы и ресурсы развития профессионала	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия)), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; методы группового решения творческих задач (мозговой шторм).
Тема 13. Траектория личностного и профессионального развития в рамках академической среды	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия)), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; метод case-study.
Тема 14. Адаптация индивида в новом коллективе	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия)), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание; методы группового решения творческих задач (мозговой шторм).
Тема 15. Профессиональная карьера личности	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия)), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: активное слушание;

		методы группового решения творческих задач (мозговой штурм).
Тема 16. Проектирование профессионального будущего	Практическое занятие	Технологии развития критического мышления («вызов – осмысление – рефлексия»), дискуссионные, информационные и дистанционные образовательные технологии с применением методов: метод case-study.
Подготовка к экзамену	Практическое занятие	Дискуссионные, информационные технологии с применением методов: методы группового решения творческих задач (мозговой штурм).

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

4.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации.

Учебная программа – наименование разделов и тем	Типовые контрольные задания для текущего контроля	Показатели и критерии оценивания компетенции
Тема 1. Научно-практические подходы к планированию времени	Задание 1. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Хронотоп повседневности.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 2. Аксиологические проблемы персонального планирования	Задание 2. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект

	дополнительную литературу. Вопросы: 1. Виды психологического времени. 2. Временная перспектива и временная трансектива. 3. Основные типы внутренних концепций времени. 4. Аксиологический аспект тайм-менеджмента студента-университета.	представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 3. Современные практики планирования учебного времени	Задание 3. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Структура тайм-менеджмента. 2. Целеполагание.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 4. Инструменты повседневного планирования. Тайм-менеджмент	Задание 4. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Технологии тайм-менеджмента.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 5. Подходы к определению и содержанию концепции	Задание 5. Составьте опорный конспект с элементами визуализации	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью,

непрерывного образования	(таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Что такое непрерывное образование взрослых и как его понимают сегодня?	присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 6. Формирование навыков: hard skills и soft skills	Задание 6. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Функции, виды и навыки непрерывного образования взрослых.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 7. Получение знаний как «мягкий» навык	Задание 7. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Субъект и объект познания. Соотношение практических и познавательных действий. 2. Структура познания: основные уровни и формы. 3. Знание и его основные виды. Знание, сомнение, вера.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 8. Электронные	Задание 8. Составьте опорный конспект с	Максимальное количество

образовательные ресурсы	элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Электронные образовательные ресурсы.	баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 9. Единство личностного и профессионального развития	Задание 9. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Образ современного профессионала. 2. Единство личностного и профессионального развития.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 10. Мотивация и развитие. Потребность в личностном и профессиональном развитии	Задание 10. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Студент как потребитель образовательных услуг и как субъект учебно-профессиональной деятельности. 2. Мотивация и саморегуляция студентов как ресурс личностно-профессионального	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.

	развития.	
Тема 11. Развитие и его соотношение с понятиями группы «само-»	Задание 11. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Личностные механизмы и ресурсы развития профессионала. 2. Способы самопознания, самоопределения, саморазвития.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 12. Личностные механизмы и ресурсы развития профессионала	Задание 12. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Кризисы и противоречия личностно-профессионального становления.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 13. Траектория личностного и профессионального развития в рамках академической среды	Задание 13. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Характеристика системы образования. 2. Тенденции развития высшего образования и новые возможности обучающихся.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.

Тема 14. Адаптация индивида в новом коллективе	Задание 14. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Человек как субъект труда. 2. Способности как фактор успешной профессиональной деятельности.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 15. Профессиональная карьера личности	Задание 15. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Понятие, типология, этапы карьеры.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Тема 16. Проектирование профессионального будущего	Задание 16. Составьте опорный конспект с элементами визуализации (таблицы, блок-схемы, ментальные карты и пр.) с опорой на основную и дополнительную литературу. Вопросы: 1. Проектирование профессионального будущего и планирование карьеры.	Максимальное количество баллов – 2 балла: вопросы раскрыты полностью, присутствуют элементы визуализации, конспект представлен вовремя – 2 балла; вопросы раскрыты без элементов визуализации И/ИЛИ конспект представлен не вовремя – 1 балл; вопросы не раскрыты ИЛИ раскрыты частично без элементов визуализации, ИЛИ конспект не представлен – 0 баллов.
Подготовка к экзамену	Задание 17. Составить глоссарий по темам курса.	Максимальное количество

	Объем – не менее 40 терминов по двум модулям. Ведется единый глоссарий по всему семестру в отдельной тетради. Сдать устно (5 определение на выбор преподавателя).	баллов – 10 баллов, в т.ч.: 5 баллов – за представленный письменно и сданный устно глоссарий 1 модуля; 5 баллов – за представленный письменно и сданный устно глоссарий 2 модуля. Критерии оценивания глоссария по модулям (5 баллов в каждом): аккуратное оформление – 1 балл / небрежное оформление – 0 баллов; полнота отражения терминов и их определений (не менее 20 понятий с их подробными определениями) – 2 балла / некоторые определения даны слишком узко – 1 балл / менее 20 понятий, определения даны полностью или сокращенно – 0 баллов; студент владеет понятиями, может дать полное определение пяти любым понятиям из своего глоссария без опоры на него – 2 балла / студент дает определения пяти понятиям, допуская небольшие неточности – 1 балл / студент не может дать определение одному или более понятиям из пяти любых на выбор преподавателя или дает определения всем пяти, но с грубыми ошибками, которые искажают смысл определяемого – 0 баллов.
--	--	--

4.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания	Вид и способ проведения промежуточной аттестации	Критерии и шкала оценивания
УК-6.2. Определяет приоритеты	Устный ответ на два экзаменационных	Устное аргументированное	Максимальное количество баллов за

собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	вопроса.	сообщение по вопросу.	задание – 10 баллов за 2 вопроса. Критерии оценивания ответа на один вопрос: дан полный ответ на теоретическую часть, приведены аргументы, студент демонстрирует владение материалом и способность анализировать – 5 баллов; дан полный ответ на теоретическую часть, имеются незначительные неточности в аргументах, студент демонстрирует владение материалом и способность анализировать – 4 балла; дан неполный ответ на теоретическую часть, студент допускает ошибки в аргументации, владение материалом и способность аргументировать ответ проявлены не в полной степени – 3 балла; дан неполный ответ, студент допускает грубые ошибки в аргументации, владение материалом и способность аргументировать ответ проявлены слабо – 2 балла; студент путается в своих высказываниях, логика ответа не выстроена, владение материалом и способность аргументировать проявлены очень слабо
---	-----------------	------------------------------	---

			– 1 балл; студент не может ответить на вопрос, владение материалом и способность аргументировать не проявлены – 0 баллов.
	Устные ответы на вопросы экзаменатора по экзаменационным вопросам (не менее 2 вопросов). Пример: «Чем отличается компетенция от квалификации?»	Устное собеседование с экзаменатором по двум экзаменационным вопросам	Максимальное количество баллов за задание – 10 баллов. Критерии оценивания беседы по одному вопросу: студент может поддержать экзаменационную беседу с преподавателем, демонстрирует уверенное владение материалом – 5 баллов; имеются незначительные неточности, однако экзаменационная беседа поддержана – 4 балла; студент допускает логические или фактические ошибки, но старается поддерживать экзаменационную беседу – 3 балла; студент допускает логические или фактические ошибки, поддерживает экзаменационную беседу с трудом – 2 балла; студент допускает логические или фактические ошибки, поддерживать экзаменационную беседу не старается – 1 балл;

			студент отказывается от экзаменационной беседы – 0 баллов.
УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Подготовьте эссе на тему «Мой план профессионально-личностного саморазвития»	Подготовка письменного эссе на заданную тему.	Максимальное количество баллов – 10 баллов. Подготовлено развернутое эссе, тема раскрыта – 9-10 баллов Подготовлено достаточно развернутое эссе с незначительными нарушениями хода изложения мысли – 7-8 баллов Подготовлено эссе с нарушениями логики изложения мыслей при общей идейности текста – 5-6 баллов Логика изложения нарушена, тема раскрыта недостаточно – 3-4 балла Логика изложения отсутствует, тема полностью не раскрыта – 1-2 балла. Студент отказался писать эссе – 0 баллов.
УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития	Проанализируйте мотивы выбора профессии членов вашей группы на основе анкетирования (свободная форма). Приведите аргументированное мнение по вопросу выбора членами группы профессиональных целевых ориентиров	Работа в малых группах, подготовка аналитического доклада на основе анкетирования, тренинг коммуникации, проверка самостоятельной работы	Максимальное количество баллов – 10 баллов. Критерии оценивания анкетирования: проведено логически выстроенное завершенное анкетирование – 3 балла; проведено недостаточно полное анкетирование,

			имеются лакуны – 2 балла; анкетирование нерелевантное – 1 балл. Критерии оценивания выводов: проведен анализ с аргументацией выводов – 3 балла; проведен анализ, выводы слабо аргументированы – 2 балла; выводы сделаны, но аргументация отсутствует – 1 балл; студент не выполнил задание – 0 баллов.
--	--	--	--

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453067> (дата обращения: 18.12.2021).
2. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета : учебное пособие / Реунова М.А.. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 103 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/30084.html> (дата обращения: 18.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) Дополнительная литература

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> (дата обращения: 18.12.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-2480-8. – Текст : электронный.
4. Голованова, И. И. Саморазвитие и планирование карьеры : учебное пособие / И. И. Голованова. — Казань : КФУ, 2013. — 196 с. — ISBN 978-5-00019-055-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72811> (дата обращения: 18.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473198> (дата обращения: 18.12.2021).
6. Ивин, А. А. Аксиология : учебник для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07703-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471467> (дата обращения: 18.12.2021).
7. Капкан, М. В. Культура повседневности : учебное пособие для вузов / М. В. Капкан. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08422-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472626> (дата обращения: 18.12.2021).

8. Коршунов И.А. и др. Век живи – век учись: Непрерывное образование в России / И.А. Коршунов, О.С. Гапонова, В.М. Пешкова; под ред. И.А. Коршунова, И.Д. Фрумина. – М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2019. – 310 с. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://ioe.hse.ru/data/2019/04/09/1176083466/Nepreryvn.obraz.-text.pdf> (дата обращения: 18.12.2021).
9. Резник, С. Д. Самоорганизация и личная эффективность: секреты и уроки жизни организованного человека / С. Д. Резник, В. Р. Усов. — 2-е изд., доп. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 286 с. - ISBN 978-5-16-014138-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851137> (дата обращения: 18.12.2021). – Режим доступа: по подписке.
- 10.Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476956> (дата обращения: 18.12.2021).
- 11.Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г.А. Архангельский [и др.]. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-9614-1881-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93046.html> (дата обращения: 18.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
- 12.Шалунова, М. Личная эффективность: Учебное пособие / Шалунова М. - Москва :Альпина Пабл., 2016. - 218 с.: ISBN 978-5-9614-5734-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914158> (дата обращения: 18.12.2021). – Режим доступа: по подписке.

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

1. Научная библиотека Тверского государственного университета [Электронный ресурс]. – URL: <http://library.tversu.ru> (дата обращения: 21.12.2021).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 21.12.2021).
4. Поисковая система Академии Google [Электронный ресурс]. – URL: <http://scholar.google.ru> (дата обращения: 21.12.2021).
5. Российский фонд фундаментальных исследований [Электронный ресурс]. – URL: <https://podpiska.rfbr.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]. – URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
7. Электронная библиотека «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
8. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 21.12.2021).
9. Электронно-библиотечная система IPR SMART [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 21.12.2021).
10. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. – URL: <https://znanium.com/> (дата обращения: 21.12.2021).
11. Электронно-библиотечная система ТвГУ [Электронный ресурс]. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megapro/> (дата обращения: 21.12.2021).

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Требования к рейтингу

В процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы происходит формирование рейтинга с помощью бальной оценки преподавателем следующих видов работ:

- подготовка рефератов по темам курса;
- написание эссе;
- участие в семинарских занятиях, на которых студенты могут выступать по вопросам плана занятия или другим заранее согласованным вопросам с докладами или сообщениями (индивидуальными и групповыми);
- участие в ролевых играх;
- составление терминологического словаря по дисциплине;
- контрольные работы по итогам модулей;
- рефераты, план-схемы лекций, тезисные планы лекций и других прорабатываемых материалов;
- написание аналитических справок, подготовка компьютерных презентаций;
- участие в учебной конференции (круглом столе) по вопросам профессионального развития, построения личной траектории образования и карьеры, а также вузовских и межвузовских научных мероприятиях по аналогичным проблемам.

6.2. Примерные темы рефератов:

1. Понятие профессионально-личностного саморазвития в трудах отечественных и зарубежных ученых.
2. Особенности профессионального самосознания в представителей разных профессий.
3. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
4. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути преодоления.
5. Креативная личность: понятие признаки, приемы развития профессиональной креативности.
6. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального самосовершенствования личности
7. Личностная и профессиональная Я-концепция

8. Психологические барьеры профессионального развития личности
9. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности.
10. Проблема влияния профессии на личность.

6.3. Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Модусы пространства повседневности В.Д. Лелеко (физический, перцептуальный, концептуальный).
2. Пространство повседневности как социальное пространство. Типы связей (официально-публичное, приватно-публичное, приватное).
3. Общая характеристика времени повседневности (цикличность, повторяемость, приоритет настоящего, ретроспективность, ожидание и планирование).
4. Проблема границ повседневного и неповседневного времени (отдых и развлечения, праздничные дни).
5. Структура времени повседневности (уровни, секторы времени).
6. Понятие тайм-менеджмента. Отечественные и зарубежные исследователи (Г. Архангельский, С. Кови). Элементы тайм-менеджмента .
7. Структура тайм-менеджмента (постановка целей, расстановка приоритетов, планирование, принятие решений, реализация и организация, информация и коммуникация).
8. Понятие целеполагания. Методы целеполагания. «Колесо целей». Метод «Дерево целей». Метод коллажа. Метод позитивной цели.
9. Технологии тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра, закон Парето, система Франклина, технология «краеугольного времени», хронометраж).
10. Становление концепции обучения на протяжении всей жизни и понятие непрерывного образования.
11. Функции непрерывного образования (профессиональная, социальная, личностная).

12. Виды непрерывного образования (формальное, неформальное, информальное, спонтанное обучение).
13. Навыки как результат непрерывного образования (профессиональные навыки *hardskills* и «мягкие» навыки *softskills*).
14. Субъект и объект познания. Цель познания. Функции практики в процессе познания.
15. Структура познания. Формы чувственного и рационального уровней познания.
16. Знание и его основные виды
17. Понятие образовательной траектории. Электронные ресурсы по формированию образовательной траектории.
18. Ресурсы, сочетающие обучение и трудоустройство.
19. Образ современного профессионала. Определение понятия «профессионал». Требования к профессионалу.
20. Единство личностного и профессионального развития. Понятие личности. Ступени развития личности. Личностная зрелость.
21. Понятие профессионального развития. Стадии профессионального становления личности.
22. Студент как потребитель образовательных услуг и как субъект учебно-профессиональной деятельности.
23. Студент как субъект учебно-профессиональной деятельности, его характеристики. Самоуправляемая учебно-профессиональная деятельность.
24. Мотивация учебно-профессиональной деятельности. Источники мотивов учебно-профессиональной деятельности в ценностно-смысловой сфере личности.
25. Мотивы вовлеченности студентов в учебно-профессиональную деятельность.
26. Личностные механизмы и ресурсы развития профессионала. Самоопределение. Самосознание. Самоотношение.
27. Функции самопознания. Рефлексия. Способы самопознания.

28. Самоопределение. Выбор профессии. Позиция субъекта при выборе профессии. Профессиональное самоопределение. Жизненная стратегия.
29. Саморазвитие. Факторы и способы саморазвития.
30. Кризисы профессионального развития.
31. Характеристики системы образования. Уровни профессионального образования. Свойства высшего образования (вариативность, многоуровневость, непрерывность).
32. Периодизация развития человека как субъекта труда Е.А. Климова.
33. Уровни профессионализма по А.К. Марковой.
34. Понятие индивидуального стиля деятельности. Освоение профессиональной деятельности. Понятие профессиональных способностей.
35. Подходы к определению понятия карьеры. Типы карьер.
36. Стадии карьеры. Синдром «плато». Периодизация карьеры по А. Кудашеву.
37. Проектирование профессионального будущего и планирование карьеры. Сценарии профессионального будущего личности по Э.Ф. Зееру (оптимистический, нейтральный, деструктивный).
38. Технологии планирования карьеры. Формы само-презентации (портфолио). Карьерограмма.

VII. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины определяется ФГОС ВО по направлению подготовки – бакалавриат 41.03.01 Зарубежное регионоведение, положениями ООП по направлению подготовки 41.03.01, а также иными нормативно-правовыми актами ТвГУ.

Минимально необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения

курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, определенную в соответствии с ООП по направлению 41.03.01 «Зарубежное регионоведение»;

кабинет учебно-методической литературы на иностранных языках № 205 (170100, Тверская область, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33).

При реализации рабочей программы учебной дисциплины студенты пользуются материально-техническим оборудованием и библиотечными фондами университета.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6
2.	III. Образовательные технологии	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6
3.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6
4.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО

		ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	«Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6
5.	VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	Актуализация раздела рабочей программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 41.03.01 Зарубежное регионоведение	Протокол заседания кафедры регионоведения факультета иностранных языков и международной коммуникации ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» от 08.02.2022 № 6